



**PENERAPAN *EVIDANCE BASED NURSING* (EBN) TEKNIK
BUTTERFLY HUGS UNTUK MENGURANGI STRES KERJA PADA
PERAWAT DI RUANG STROKE UNIT RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH TARAKAN JAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

CLARISSA GIANA PUTRI

2410721029

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



**PENERAPAN *EVIDANCE BASED NURSING* (EBN) DENGAN TEKNIK
BUTTERFLY HUGS UNTUK MENGURANGI STRES KERJA PADA
PERAWAT DI RUANG STROKE UNIT RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
TARAKAN JAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

CLARISSA GIANA PUTRI

2410721029

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Clarissa Giana Putri

NIM : 2410721029

Tanggal : 14 Mei 2025

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

Jakarta, 14 Mei 2025

Yang menyatakan,



Clarissa Giana Putri

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Clarissa Giana Putri

NIM : 2410721029

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Profesi Ners

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) dengan teknik *Butterfly Hugs* Untuk Mengurangi Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Stroke Unit Rumah Sakit Umum Daerah Tarakan Jakarta. Dengan hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Ilmiah Akhir Ners saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 14 Mei 2025

Yang menyatakan,



Clarissa Giana Putri

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh :

Nama : Clarissa Giana Putri

NIM : 2410721029

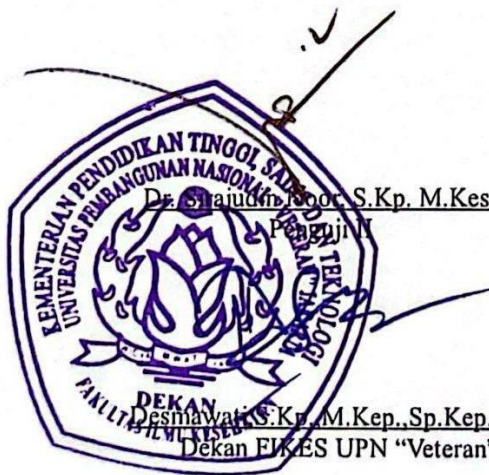
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul KIAN : Penerapan Evidence Based Nursing (EBN) dengan teknik
Butterfly Hugs Untuk Mengurangi Stres Kerja Pada Perawat Di
Ruang Stroke Unit Rumah Sakit Umum Daerah Tarakan Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep
Ketua Penguji



Dr. Srijudin, S.Kp. M.Kes
Pengajar II



Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.M., M.Kep
Penguji III (Pembimbing)



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 14 Mei 2025

PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN) DENGAN TEKNIK *BUTTERFLY HUGS* UNTUK MENGURANGI STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUANG STROKE UNIT RUMAH SAKIT UMUM DAERAH TARAKAN JAKARTA

Clarissa Giana Putri

Abstrak

Stres kerja pada perawat merupakan kondisi yang kerap menjadi keluhan dalam pelaksanaan tugas keperawatan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap 7 perawat di Ruang Stroke Unit, diperoleh data bahwa sebanyak 2 perawat (28,5%) menunjukkan kemungkinan kuat mengalami stres maladaptif, 1 perawat (14,5%) mengalami stres dan ketegangan maladaptif ringan, 2 perawat (28,5%) berada dalam rentang stres normal, dan 1 perawat (28,5%) tidak menunjukkan tanda-tanda stress yang berdampak negative kepada perawat. Menindaklanjuti hasil tersebut, peneliti menerapkan intervensi *Evidence Based Nursing* berupa terapi *Butterfly Hugs* kepada 3 perawat yang mengalami tingkat stres ringan hingga kuat. Intervensi dilaksanakan selama 3 hari dengan 1 sesi per hari, masing-masing berdurasi sekitar $\pm 5-10$ menit. Setelah pemberian terapi, dilakukan evaluasi melalui *posttest*, yang menunjukkan bahwa sebanyak 3 perawat (80%) berada dalam kategori stres ringan dan 1 perawat (20%) berada dalam kategori stres normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi *Butterfly Hugs* efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja pada perawat. Penulis merekomendasikan agar perawat dapat mengimplementasikan teknik *Butterfly Hugs* secara mandiri atau bersama rekan sejawat sebagai strategi pengelolaan stres di lingkungan kerja.

Kata Kunci : *Butterfly Hugs*, Stres kerja perawat.

APPLICATION OF EVIDANCE BASED NURSING (EBN) WITH BUTTERFLY HUGS TECHNIQUE TO REDUCE WORK STRESS IN NURSES IN THE STROKE UNIT ROOM OF TARAKAN REGIONAL GENERAL HOSPITAL JAKARTA

Clarissa Giana Putri

Abstract

Work stress in nurses is a condition that is often a complaint in carrying out nursing duties. Based on the results of observations conducted on 7 nurses in the Stroke Unit Room, data obtained that 2 nurses (28.5%) showed a strong possibility of experiencing maladaptive stress, 1 nurse (14.5%) experienced mild maladaptive stress and tension, 2 nurses (28.5%) were in the normal stress range, and 1 nurse (28.5%) showed no signs of stress that had a negative impact on nurses. Following up on these results, the researcher implemented an Evidence Based Nursing intervention in the form of Butterfly Hugs therapy to 3 nurses who experienced mild to strong stress levels. The intervention was carried out for 3 days with 1 session per day, each lasting around ± 5 -10 minutes. After the therapy was given, an evaluation was carried out through a posttest, which showed that 3 nurses (80%) were in the mild stress category and 1 nurse (20%) was in the normal stress category. These findings indicate that Butterfly Hugs therapy is effective in reducing work stress levels in nurses. The authors recommend that nurses implement the Butterfly Hugs technique independently or with colleagues as a stress management strategy in the work environment.

Keywords: Butterfly Hugs, Nurses' work stress.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) dengan teknik *Butterfly Hugs* Untuk Mengurangi Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Stroke Unit Rumah Sakit Umum Daerah 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.

Terima kasih pula penulis ucapkan kepada Mama Yaitu Heni Budi Lestari yang telah membantu dan memberikan dukungan untuk penulisan KIAN ini serta dukungan dari sahabat yaitu “*Hebring*” yang selalu membantu penulis dalam Menyusun KIAN, Serta kepada diri sendiri yang telah Menyusun KIAN ini dengan penuh semangat dan tidak pantang menyerah. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan yang telah diberikan.

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

Jakarta, Mei 2025

Penulis

Clarissa Giana Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	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 Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Stres Kerja	8
II.2 <i>Evidence Based Nursing</i>	21
II.3 <i>Butterfly Hug</i>	22
 BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN.....	 31
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus.....	31
III.2 Analisis Data	42
III.3 Masalah Manajemen	47
III.4 <i>Plan Of action</i> (POA)	47
III.5 Implementasi dan Evaluasi.....	49
III.6 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	52
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 54
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penilaian Terkait	54
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	57
IV.3 Implikasi.....	59
 BAB V PENUTUP	 61
V.1 Kesimpulan.....	61
V.2 Saran	61
 DAFTAR PUSTAKA.....	 62
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Indikator stress kerja	16
Tabel 2	Jumlah Tenaga Kesehatan Berdasarkan Tingkat	32
Tabel 3	Jumlah Non Tenaga Kesehatan.....	33
Tabel 4	Gambaran Karakteristik Perawat (n=15)	40
Tabel 5	Gambaran Stres Kerja di Ruang Stroke Unit (n=7)	41
Tabel 6	Analisa SWOT di Ruang Stroke Unit	42
Tabel 7	Analisis Data.....	43
Tabel 8	Rencana Keperawatan.....	48
Tabel 9	Implementasi	49
Tabel 10	Hasil Posttest Tingkat Stres Perawat.....	51
Tabel 11	Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Subjective units of distress scale</i>	25
Gambar 2	Langkah 1 <i>Butterfly Hugs</i>	26
Gambar 3	Langkah 2 <i>Butterfly Hugs</i>	26
Gambar 4	Langkah 3 <i>Butterfly Hugs</i>	27
Gambar 5	Langkah 4 <i>Butterfly Hugs</i>	27
Gambar 6	Langkah 5 <i>Butterfly Hugs</i>	28
Gambar 7	Langkah-Langkah <i>Butterfly Hugs</i>	28
Gambar 8	Pelaksanaan Terapi dengan Teknik <i>Butterfly Hugs</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Kuisisioner
Lampiran 4	Media Edukasi
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 6	Satuan Acara Penyuluhan
Lampiran 7	Produk Luaran KIAN Buku ISBN
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin KIAN
Lampiran 10	Sertifikat Buku