



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGATASI
BURNOUT PERAWAT DI LANTAI 14 RUANG RAWAT INAP
RSPPN JENDRAL SOEDIRMAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PRIMARANI AYU RIZQIA

2410721011

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



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGATASI
BURNOUT PERAWAT DI LANTAI 14 RUANG RAWAT INAP
RSPPN JENDRAL SOEDIRMAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Profesi Ners**

**PRIMARANI AYU RIZQIA
2410721011**

**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 dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Primarani Ayu Rizqia

NIM : 2410721011

Tanggal : 10 Mei 2025

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

Jakarta, 10 Mei 2025

Yang menyatakan



(Primarani Ayu Rizqia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Primarani Ayu Rizqia
NIM : 2410721011
Fakultas : 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) Relaksasi Otot Progresif dalam Mengatasi *Burnout* Perawat di Lantai 14 Ruang Rawat Inap RSPPN Jendral Soedirman.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihkan media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Ilmiah Akhir Ners 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 : 10 Mei 2025

Yang menyatakan,



Primarani Ayu Rizqia

PENGESAHAN

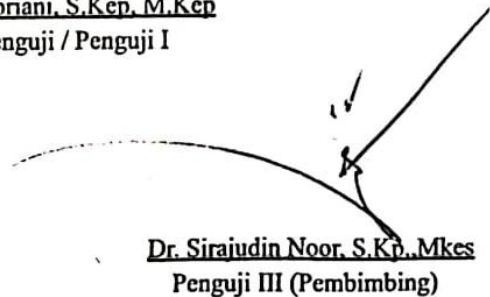
Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Primarani Ayu Rizqia
NIM : 2410721011
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul Skripsi : Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) Relaksasi Otot Progresif dalam Mengatasi *Burnout* Perawat di Lantai 14 Ruang Rawat Inap RSPPN Jendral Soedirman.

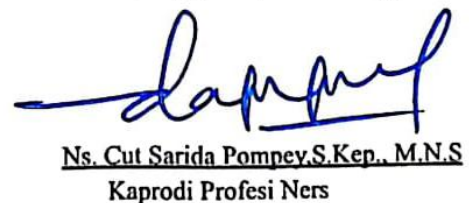
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Profesi Ners pada program studi Keperawatan Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Nelly Febriani, S.Kep, M.Kep
Ketua Penguji / Penguji I



Dr. Sirajudin Noor, S.Kp., Mkes
Penguji III (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S
Kaprodin Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Sidang Akhir Ners : 14 Mei 2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Dengan judul penelitian “Penerapan EBN Relaksasi Otot Progresif dalam Mengatasi *Burnout* Perawat di Lantai 14 Ruang Rawat Inap RSPPN Jendral Soedirman” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA,Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep.,M.N.S., selaku selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan Bapak Dr. Sirajudin, S.Kp., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah berkontribusi dalam memberikan arahan serta saran bermanfaat sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners dapat terselesaikan tepat waktu.

Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Ibu dan Bapak yang selalu memberikan dukungan, pendidikan, serta doa yang tiada henti dipanjatkan kepada Allah SWT. Tak lupa, penulis juga menghargai seluruh keluarga yang memberikan semangat dan doa, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis akhir ners ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada teman-teman, yaitu family awokwok, family bukan keluarga cemara, dan family world war s, yang senantiasa memberikan kata-kata penyemangat dan keceriaan sebagai penyegar serta “ucil krucil / uciiii” yang menemani pengerjaan KIAN ini hingga tengah malam atau pagi. Penulis menyadari bahwa karya tulis akhir ners ini masih banyak memiliki kekurangan, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif dari para pembaca demi perkembangan penulis ke depannya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	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 Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Relaksasi Otot Progresif (ROP)	6
II.2 <i>Burnout</i>	14
II.3 Konsep Perawat	20
II.4 Hubungan Relaksasi Otot Progresif dengan <i>Burnout</i> Perawat	23
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	25
III.1 Pengkajian Kasus	25
III.2 Analisa Data.....	41
III.3 Diagnosa	43
III.4 Rencana Keperawatan.....	43
III.5 Implementasi dan Evaluasi	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis	50
IV.2 Analisis Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Kasus	51
IV.3 Implikasi	53
BAB V PENUTUP	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kisi- kisi Kuesioner <i>Burnout</i>	20
Tabel 2	Presentase <i>Pre Test</i> Kategori <i>Burnout</i>	39
Tabel 3	Karakteristik Perawat yang Mengalami <i>Burnout</i>	40
Tabel 4	Analisa Data	41
Tabel 5	Identifikasi Masalah	42
Tabel 6	<i>Plan of Action</i> (Perencanaan)	44
Tabel 7	Implementasi ROP yang Dilakukan kepada Dua Orang Perawat	46
Tabel 8	Hasil <i>Post Test Burnout</i> Setelah Dilakukan Intervensi ROP	49
Tabel 9	Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Burnout</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Dokumentasi Implementasi Penerapan Intervensi ROP	45
Gambar 2	Dokumentasi Implementasi Penerapan Intervensi ROP	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul KIAN
Lampiran 2	Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	Satuan Acara Penyuluhan
Lampiran 5	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 6	Surat Pernyataan Proses Pembukuan
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin