



**PENERAPAN *BRAIN GYM* DAN TERAPI MUSIK SEBAGAI
UPAYA MENGATASI *BURNOUT* PADA PERAWAT DI RUANG
RAWAT INAP LILY RSUD TARAKAN JAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ZHAFIRA AMANDA AZ ZAHRA

2420721166

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**



**PENERAPAN *BRAIN GYM* DAN TERAPI MUSIK SEBAGAI
UPAYA MENGATASI *BURNOUT* PADA PERAWAT DI RUANG
RAWAT INAP LILY RSUD TARAKAN JAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

ZHAFIRA AMANDA AZ ZAHRA

2420721166

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

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 : Zhafira Amanda Az Zahra
NIM : 2420721166
Tanggal : 21 November 2025

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

Jakarta, 21 November 2025

Yang menyatakan,



(Zhafira Amanda Az Zahra)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Zhafira Amanda Az Zahra
NIM : 2420721166
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 *Brain Gym* dan Terapi Musik sebagai Upaya Mengatasi *Burnout* Pada Perawat di Ruang Rawat Inap Lily 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 : 21 November 2025

Yang Menyatakan,



(Zhafira Amanda Az Zahra)

PENGESAHAN

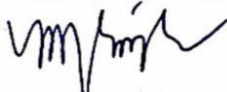
Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Zhafira Amanda Az Zahra
NIM : 2420721166
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Penerapan *Brain Gym* dan Terapi Musik sebagai Upaya
Mengatasi *Burnout* pada Perawat di Ruang Rawat Inap Lily
RSUD 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.

Jakarta, 21 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)

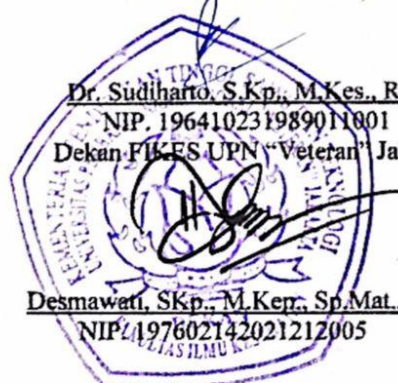


Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep.
NIP. 196502052021212001

Penguji II



Dr. Sudiharto, S.Kp., M.Kes., RN.
NIP. 196410231989011001
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

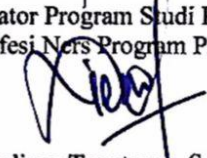


Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., MM., M.Kep.
NIP. 469081310471
Koordinator Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi



Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

PENERAPAN *BRAIN GYM* DAN TERAPI MUSIK SEBAGAI UPAYA MENGATASI *BURNOUT* PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP LILY RSUD TARAKAN JAKARTA

Zhafira Amanda Az Zahra

Abstrak

Burnout ialah salah satu masalah psikologis yang paling rentan dialami oleh perawat di rumah sakit. *Burnout* yang dialami perawat berimplikasi tidak baik atas etos dan mutu *service* terhadap pasien, serta dapat menimbulkan gangguan kesehatan dan menurunkan motivasi kerja. Langkah yang perlu dilakukan oleh rumah sakit guna menekan level *burnout* adalah dengan menerapkan manajemen *burnout*. Penelitian ini bertujuan guna menerapkan dan mengetahui efektivitas *brain gym* dan terapi musik sebagai intervensi guna mengatasi kejenuhan bagi perawat di ruang rawat inap Lily RSUD Tarakan Jakarta. Metodologi penelitian yang digunakan adalah desain *one-group pre-test* dan *post-test* dengan subjek sebanyak enam perawat yang mengalami *burnout* kategori tinggi. Intervensi *brain gym* dikombinasikan dengan terapi musik dilaksanakan sepanjang tiga hari secara berurutan dengan durasi 10-15 menit per sesi. Pengukuran level *burnout* dilakukan menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna level *burnout* setelah intervensi, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 75,67 menurun menjadi 58,83 pada *post-test* ($p\text{-value} = 0,000$). Penelitian ini menyarankan agar intervensi ini dijadikan program rutin di lingkungan kerja perawat sebagai strategi manajemen *burnout*.

Kata Kunci: Perawat, *Burnout*, *Brain Gym*, Terapi Musik

IMPLEMENTATION OF BRAIN GYM & MUSIC THERAPY AS AN EFFORT TO OVERCOME BURNOUT AMONG NURSES IN THE LILY INPATIENT ROOM AT TARAKAN REGIONAL GENERAL HOSPITAL JAKARTA

Zhafira Amanda Az Zahra

Abstract

Burnout is one of the most common psychological problems experienced by nurses in hospitals. Burnout experienced by nurses has a negative impact on their performance & the quality of patient care, & can cause health problems & reduce work motivation. The steps that need to be taken by hospitals to reduce burnout levels are to implement burnout management. This study aims to implement & determine the effectiveness of brain gym & music therapy as interventions to overcome burnout in nurses in the Lily inpatient ward at Tarakan Regional General Hospital in Jakarta. The research method used was a one-group pre-test & post-test design with six subjects who experienced high-category burnout. The brain gym intervention combined with music therapy was carried out for three consecutive days with a duration of 10-15 minutes per session. Burnout levels were measured using the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire before & after the intervention. The results showed a significant difference in burnout levels after the intervention, with the pre-test average score decreasing from 75.67 to 58.83 in the post-test (p -value = 0.000). This study suggests that this intervention be made a routine program in the nursing work environment as a strategy to prevent burnout among nurses.

Keywords: Nurses, Burnout, Brain Gym, Music Therapy

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Penerapan *Brain Gym* dan Terapi Musik sebagai Upaya Mengatasi *Burnout* pada Perawat di Ruang Rawat Inap Lily RSUD Tarakan Jakarta”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Ns. Lina Berliana T, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Program Profesi, Ibu Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji I, Bapak Dr. Sudiharto, S.Kp., M.Kes., RN. selaku dosen penguji II, dan Ibu Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., MM., M.Kep. selaku dosen penguji III sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan serta saran yang sangat berharga bagi penulis.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, Ayah Budiantoro dan Ibu Arpah Ajijah, saudari Nabilah, serta keluarga yang senantiasa memanjatkan doa, menuturkan kata semangat, dan memberikan dukungan hingga tahap ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ilhan Fansyur, sahabat “Lulus atas Izin Allah”, teman bimbingan, dan teman terdekat yang membersamai penulis dan membantu selama masa perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir ini. Tak lupa penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih kepada diri sendiri atas segala usaha dan keteguhan hati dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi berbagai pihak dan bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 21 November 2025

Penulis



Zhafira Amanda Az Zahra

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 Masalah.....	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
II.1 Tinjauan Kasus	10
 BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	 48
III.1 Pengelolaan Manajemen Ruang Rawat Inap.....	48
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 86
IV.1 Analisa Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan	86
Penelitian Terkait.....	86
IV.2 Analisa Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	89
IV.3 Implikasi.....	94
 BAB V PENUTUP.....	 96
V.1 Kesimpulan	96
V.2 Saran.....	97
 DAFTAR PUSTAKA	 99
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kisi-Kisi Instrumen <i>Burnout</i>	19
Tabel 2	Jumlah Tenaga Kesehatan	50
Tabel 3	Tenaga Non Kesehatan	51
Tabel 4	Tingkat Ketergantungan Pasien	51
Tabel 5	Peralatan Ruangan	52
Tabel 6	Karakteristik Perawat di Ruang Lily Tahun 2025 (n=11)	65
Tabel 7	Tingkat <i>Burnout</i> Perawat di Ruang Lily Tahun 2025 (n=11)	67
Tabel 8	Karakteristik Perawat yang Mengalami <i>Burnout</i> di Ruang Lily Tahun 2025 (n=6)	68
Tabel 9	Analisa SWOT Masalah Manajemen Keperawatan di Ruang Lily RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2025	69
Tabel 10	Identifikasi Masalah Manajemen Keperawatan di	70
Tabel 11	Prioritas Masalah Manajemen Keperawatan di Ruang Lily RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2025	74
Tabel 12	Rencana Tindakan atau <i>Plan of Action</i>	76
Tabel 13	Implementasi <i>Brain Gym</i> dan Terapi Musik di Ruang Lily RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2025	78
Tabel 14	Hasil Pengukuran <i>Burnout</i> Perawat Sebelum dan Setelah Penerapan <i>Brain Gym</i> dan Terapi Musik di Ruang Rawat Inap Lily RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2025 (n=6)	83
Tabel 15	Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Burnout</i> pada Perawat di Ruang Rawat Inap Lily RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2025 (n=6)	91
Tabel 16	Analisa Uji Efektivitas <i>Brain Gym</i> dan Terapi Musik terhadap <i>Burnout</i> pada Perawat di Ruang Rawat Inap Lily RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2025 (n=6)	92
Tabel 17	Analisa Uji Paired Sample T-Test pada Dimensi Kelelahan Emosional	92
Tabel 18	Analisa Uji Paired Sample T-Test pada Dimensi Depersonalisasi	93
Tabel 19	Analisa Uji Paired Sample T-Test pada Dimensi Penurunan Pencapaian Diri	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Kait Relaks (<i>Hooks Up</i>)	24
Gambar 2	Gerakan Silang (<i>Cross Crawls</i>).....	25
Gambar 3	Gerakan Angka 8 Tidur (<i>Lazy 8s</i>)	26
Gambar 4	Gerakan Gajah (<i>The Elephant</i>).....	27
Gambar 5	Gerakan Putaran Leher (<i>Neck Rolls</i>)	28
Gambar 6	Gerakan Pernapasan Perut (<i>Belly Breathing</i>)	29
Gambar 7	Gerakan Mengisi Energi (<i>Energizer</i>)	30
Gambar 8	Gerakan Peluncur Gravitasi (<i>The Gravitational Glider</i>)	31
Gambar 9	Struktur Organisasi Ruang Lily RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2025	62
Gambar 10	Pengisian <i>Informed Concern</i> dan Kuesioner Pre-Test <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI)	81
Gambar 11	Sosialisasi mengenai <i>Burnout</i> dan Demonstrasi Penerapan <i>Brain Gym</i> dan Terapi Musik.....	81
Gambar 12	Penerapan Intervensi <i>Brain Gym</i> dan Terapi Musik sebagai Upaya Mengatasi <i>Burnout</i> Perawat pada Hari Pertama	82
Gambar 13	Penerapan Intervensi <i>Brain Gym</i> dan Terapi Musik sebagai Upaya Mengatasi <i>Burnout</i> Perawat pada Hari Kedua	82
Gambar 14	Penerapan Intervensi <i>Brain Gym</i> dan Terapi Musik sebagai Upaya Mengatasi <i>Burnout</i> Perawat pada Hari Ketiga.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 3	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 7	Satuan Acara Penyuluhan
Lampiran 8	Media Edukasi
Lampiran 9	Proses Luaran Hasil
Lampiran 10	Hasil Turnitin
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 13	Hasil Uji Paired Sample T-test