

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penerapan *brain gym* dan terapi musik telah dilakukan di ruang rawat inap Lily RSUD Tarakan Jakarta pada tanggal 8 s.d 16 juli 2025 dengan mengacu pada hasil penyebaran kuesioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Berdasarkan 11 perawat yang mengisi kuesioner, diperoleh hasil bahwa 6 perawat (54,55%) mengalami kejenuhan kerja (*burnout*) tingkat tinggi, sedangkan 5 perawat lainnya (45,45%) mengalami kejenuhan kerja (*burnout*) tingkat rendah. Enam perawat dengan *burnout* tingkat tinggi dijadikan subjek penelitian. Penerapan *brain gym* dan terapi musik dilakukan dalam 3 sesi berturut-turut selama 3 hari. Setiap sesi intervensi berlangsung selama 10-15 menit, dengan setiap gerakan diulang hingga delapan kali. Pelaksanaan intervensi biasanya dilakukan sebelum pergantian shift kerja perawat atau pada sela-sela waktu tugas. Setelah tiga hari intervensi, evaluasi dilakukan pada hari terakhir dengan membandingkan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang sama, yaitu Maslach Burnout Inventory (MBI).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan *brain gym* dan terapi musik, terjadi penurunan rata-rata skor *burnout* perawat dari 75,67 pada *pre-test* menjadi 58,83 pada *post-test*, dengan selisih rata-rata sebesar 16,84. Uji *Paired Sample T-test* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna intervensi *brain gym* dan terapi musik terhadap level kejenuhan kerja (*burnout*) pada perawat. Temuan ini memperkuat bukti bahwa metode non-farmakologi tersebut efektif guna meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi kejenuhan kerja di lingkungan keperawatan.

Faktor pendukung keberhasilan intervensi ini adalah antusiasme para perawat dalam melaksanakan intervensi *brain gym* dan terapi musik. Peran serta kepala ruangan dan penanggung jawab shift juga sangat membantu dengan mengingatkan perawat agar rutin melaksanakan latihan. Namun, peneliti menemukan hambatan terkait kesulitan menyesuaikan waktu luang perawat. Hambatan tersebut berhasil

diatasi dengan penyesuaian waktu intervensi sesuai kesepakatan antara peneliti dan perawat, seperti sebelum pergantian shift atau setelah semua tindakan terhadap pasien telah selesai dilakukan.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran dan masukan sebagai bentuk rekomendasi pada pihak terkait. Bagi profesi perawat, diharapkan penelitian ini dapat membantu para perawat guna lebih memahami nilai kesadaran akan pentingnya *burnout* melalui program relaksasi *brain gym* dan terapi musik. Perawat diharapkan dapat secara rutin menerapkan intervensi *brain gym* dan terapi musik di sela-sela aktivitas kerjanya guna membantu mengatasi kejenuhan kerja (*burnout*) yang sering muncul akibat tekanan dan beban tugas yang tinggi. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat berperan sebagai langkah promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan tenaga keperawatan. Dengan penerapan intervensi ini, perawat bisa menjaga kestabilan emosional, meningkatkan fokus, serta mempertahankan mutu pelayanan keperawatan dengan optimal, meskipun berada di lingkungan kerja yang rentan terhadap *burnout*.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bentuk evaluasi atau penilaian pihak manajemen rumah sakit guna menginisiasi dan menerapkan Standar Operasional Prosedur yang mengatur pelaksanaan *brain gym* dan terapi musik sebagai bagian dari upaya dalam mengatasi level kejenuhan kerja (*burnout*) perawat sekaligus meningkatkan kualitas dan produktivitas kinerja staf keperawatan. Penerapan *brain gym* dan terapi musik direkomendasikan sebagai pendekatan efektif yang dapat diadopsi secara luas oleh semua perawat. Dengan memperhatikan temuan penelitian ini, diharapkan manajemen rumah sakit dapat mempertahankan perawat yang berkualitas dan bermutu terhadap profesi keperawatan dengan pengembangan program manajemen *burnout*.

Bagi instansi pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam merancang program untuk mengembangkan manajemen *burnout* dengan menerapkan intervensi *brain gym* dan terapi musik

pada perawat guna mengatasi kejenuhan dalam bekerja dan mengurangi risiko risiko *turnover* yang berdampak pada stabilitas tenaga kerja.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan para peneliti di masa depan akan menemukan studi ini sebagai sumber daya dan referensi guna pengembangan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini dapat menjadi acuan guna memperluas pemahaman terkait dampak positif dari penerapan *brain gym* dan terapi musik dalam menurunkan kejenuhan kerja (*burnout*) pada perawat. Disarankan agar penelitian berikutnya dapat mengembangkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain yang lebih luas, melibatkan perawat dari berbagai unit dengan jumlah sampel lebih besar. Selain itu, penting juga guna meneliti secara mendalam efektivitas durasi, frekuensi, dan teknik pelaksanaan guna mengoptimalkan pengelolaan *burnout* pada perawat.