



**PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)  
DAN *THE NINE GAMUTS* UNTUK MENGURANGI *BURNOUT*  
PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD PASAR  
MINGGU**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ANISA ANDJANI RIZKI**

**2420721118**

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



**PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT)  
DAN *THE NINE GAMUTS* UNTUK MENGURANGI *BURNOUT*  
PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD PASAR  
MINGGU**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**ANISA ANDJANI RIZKI**

**2420721118**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Anisa Andjani Rizki

NIM : 2420721118

Tanggal : 19 November 2025

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

Jakarta, 19 November 2025



## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Anisa Andjani Rizki  
NIM : 2110711030  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

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 *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *The Nine Gamuts* untuk Mengurangi *Burnout* Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan skripsi 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 : 19 November 2025

Yang Menyatakan,



(Anisa Andjani Rizki)

## PENGESAHAN


Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Anisa Andjani Rizki  
NIM : 2420721118  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul : Penerapan *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *The Nine Gamuts* untuk Mengurangi *Burnout* pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu.

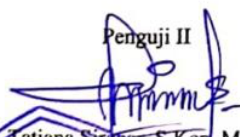
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 21 November 2025


Penguji I (Ketua Penguji)

  
Dr. Sudiharto, S.Kep.M.Kes.RN  
NIP. 196410231989011001

Penguji II

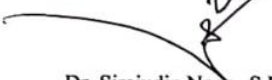
  
Ns. Tatiana Siradjat, S.Kep.,MM.,M.Kep  
NIP. 469081310471

Dekan FJKES UIN "Veteran" Jakarta

  
Ds. Dwiawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.  
NIP. 497602142021212005



Penguji III

  
Dr. Sirajudin Nook, S.Kep.,M.Kes  
NIP. 196803211988031004

Koordinator Program Studi Pendidikan  
Profesi Ners Program Profesi

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

# **PENERAPAN *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) DAN *THE NINE GAMUTS* UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD PASAR MINGGU**

**Anisa Andjani Rizki**

## **Abstrak**

Profesi perawat sering dihadapkan pada situasi yang menuntut untuk memiliki fisik dan emosional yang baik. Perawat bekerja dengan beban yang intens, istirahat dengan waktu terbatas, serta jadwal kerja yang tidak menentu. Di Indonesia, tercatat bahwa 33,5% perawat mengalami *burnout*, dengan dimensi kelelahan emosional mencapai 48,2% dan depersonalisasi sebesar 51,8%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam menurunkan tingkat *burnout* pada perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu. Penelitian diawali dengan pengkajian menggunakan wawancara, observasi, dan pengisian kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey* (MBI-HSS). Intervensi EFT diberikan kepada tiga perawat yang berada pada kategori *burnout* tinggi. Terapi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, setiap sesi berdurasi 10 menit setelah perawat menyelesaikan shift kerja. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *burnout* yang cukup signifikan, yaitu dari rata-rata *pre-test* 79,43 menjadi 63,14 pada *post-test*. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa EFT berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *burnout* pada perawat. Diharapkan intervensi EFT dapat dipertimbangkan sebagai strategi manajemen stres yang mudah diterapkan di lingkungan kerja perawat. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

**Kata Kunci:** *Burnout, Emotional Freedom Technique, Perawat.*

**IMPLEMENTATION OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE  
(EFT) AND THE NINE GAMUTS TO REDUCE BURNOUT  
AMONG NURSES IN THE INPATIENT WARDS AT RSUD  
PASAR MINGGU**

**Anisa Andjani Rizki**

***Abstract***

*Nursing professionals are frequently faced with situations that require optimal physical and emotional resilience. Nurses work under intense workloads, limited rest periods, and irregular schedules. In Indonesia, 33.5% of nurses are reported to experience burnout, with emotional exhaustion reaching 48.2% and depersonalization 51.8%. This study aims to examine the effectiveness of Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing burnout among nurses in the Inpatient Unit of RSUD Pasar Minggu. The study began with an assessment that included interviews, observations, and administration of the Maslach Burnout Inventory–Human Services Survey (MBI-HSS). EFT intervention was provided to three nurses categorized as having high levels of burnout. The therapy was carried out for three consecutive days, with each session lasting 10 minutes after the nurses completed their work shifts. The results showed a substantial decrease in burnout scores, from a pre-test average of 79.43 to a post-test average of 63.14. A paired sample t-test yielded a p-value of < 0.001, indicating that EFT has a significant effect on reducing burnout levels among nurses. EFT is recommended as a simple and applicable stress-management strategy that can be implemented in nursing practice. Future research is encouraged to include a larger sample size and longer intervention duration to obtain more comprehensive results.*

**Keywords:** *Burnout, Emotional Freedom Technique, Nurses.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dan *The Nine Gamuts* untuk Mengurangi *Burnout* Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu” yang ditujukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana jurusan Keperawatan.

Proses pembuatan KIAN ini terlaksana berkat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku kepala Program Studi Profesi Ners, dan Dr. Sirajudin Noor., S.Kp.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, waktu, dan ilmu sehingga penyusunan skripsi dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Mama Yuli atas segala doa, kasih sayang, dan perjuangan yang telah diberikan. Dukungan tersebut menjadi kekuatan besar bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada sahabat dan teman baik serta rekan seperjuangan dari program sarjana keperawatan angkatan 2021.

Sebagai penutup, penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan senang hati menerima segala bentuk kritik dan saran untuk perbaikan ke depan.

Jakarta, 10 Oktober 2025  
Penulis

Anisa Andjani Rizki

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	xi
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
PERNYATAAN PERSUTUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penulisan.....	4
I.4 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 <i>Burnout</i> .....	5
II.2 <i>Evidence Based Practice (EBP)</i> .....	10
II.3 <i>Emotional Freedom Technique (EFT)</i> .....	10
II.4 <i>The Nine Gamuts</i> .....	14
II.5 Konsep Perawat.....	14
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN.....	19
III. 1 Asuhan Keperawatan Kasus.....	19
III. 2 Analisis Data.....	26
III. 3 Masalah Manajemen.....	28
III. 4 <i>Plan of Action (POA)</i> .....	28
III. 6 Evaluasi.....	31
III. 7 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Praktik.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	34
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	37
IV.3. Implikasi.....	38
BAB V PENUTUP.....	40
V.1. Kesimpulan.....	40
V.2. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA.....	42
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jumlah Non-Tenaga Kesehatan .....	20
Tabel 2	Jumlah Tenaga Kesehatan Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	21
Tabel 3	Spesifikasi Pekerjaan Perawat .....	21
Tabel 4	Gambaran Karakteristik Perawat .....	25
Tabel 5	Gambaran <i>Burnout</i> Perawat di Ruang Tulip dan Anggrek .....	26
Tabel 6	Analisis SWOT di Ruang Tulip dan Anggrek .....	26
Tabel 7	Analisa Data di Ruang Tulip dan Anggrek .....	27
Tabel 8	Rencana Keperawatan .....	29
Tabel 9	Implementasi .....	29
Tabel 10	Hasil Post-test Tingkat Burnout Pada Perawat .....	32
Tabel 11	Analisis Efektivitas Emotional Freedom Technique (EFT) pada Tingkat Burnout Perawat .....	32
Tabel 12	Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan judul
Lampiran 2	Kartu monitor bimbingan
Lampiran 3	Kuesioner <i>Maslach Burnout Inventor-Human Service Survei</i> (MBI-HSS)
Lampiran 4	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT)
Lampiran 5	Media Edukasi
Lampiran 6	Produk Luaran Buku
Lampiran 7	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Turnitin