



Pelatihan Quality of Nursing Work Life (QNWL) Berbasis Caring: Upaya Menurunkan Burnout Syndrome

Tita Rohita^{1*}, Dedeng Nurkholik Sidik Permana²

^{1, 2}, Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: rohitatita@gmail.com^{1*}

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-04-15

Diterima: 2024-06-06

Diterbitkan: 2024-08-13

Kata Kunci:

Quality of Nursing Work Life (QNWL); Burnout Syndrome; Perawat

Keywords:

Quality of Nursing Work Life (QNWL); Burnout Syndrome; Nurse



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Tita Rohita, Dedeng Nurkholik

Cara mensitasi artikel:

Rohita, T., & Permana, D.N.S. (2024). Pelatihan Quality of Nursing Work Life (QNWL) Berbasis Caring: Upaya Menurunkan Burnout Syndrome. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 1(1), 87-94.

<https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu/article/view/15700>

ABSTRAK

Burnout syndrome merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang sering dialami oleh individu yang terlibat dalam pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi, termasuk perawat Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan QNWL berbasis Caring terhadap perawat sebagai Upaya menurunkan Burnout Syndrome. Sasaran pengabdian adalah perawat di ruang rawat inap RSUD kabupaten Ciamis. Metode pengabdian dilakukan melalui pelatihan mewujudkan QNWL berbasis caring, sebelumnya di lakukan dulu pre terkait pengetahuan perawat tentang QNWL berbasis caring, setelah pelatihan dilakukan post. Bahan yang digunakan untuk penyampaian materi yaitu leaflet dan infokus. Hasil setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan perawat tentang QNWL berbasis caring semula mayoritas cukup (50%) menjadi mayoritas baik (70%), setelah dilakukan pelatihan tentang QNWL berbasis caring di harapkan akan berdampak juga kepada penurunan burnout syndrome perawat di ruang rawat inap sehingga perawat mampu meningkatkan kinerja.

ABSTRACT

Burnout syndrome is a condition of emotional, physical and mental exhaustion that is often experienced by individuals involved in work with high levels of stress, including nurses. The aim of this community service is Caring-based QNWL training for nurses as an effort to reduce Burnout Syndrome. The targets of service are nurses in the inpatient ward of the Ciamis district hospital. The service method is carried out through training to realize caring-based QNWL, previously carried out pre-related to nurses' knowledge of caring-based QNWL, after the training is carried out post. The materials used to deliver the material are leaflets and information. The results after community service were carried out showed that there was an increase in nurses' knowledge about caring-based QNWL, from the majority being sufficient (50%) to the majority being good (70%), after training on caring-based QNWL it is hoped that this will also have an impact on reducing nurse burnout syndrome in the ward. hospitalization so that nurses can improve performance.



PENDAHULUAN

Burnout syndrome merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang sering dialami oleh individu yang terlibat dalam pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi, termasuk tenaga kesehatan, pendidik, dan pekerja sosial. Burnout dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, produktivitas, serta kualitas layanan yang diberikan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), burnout syndrome telah diakui sebagai masalah kesehatan global yang memerlukan intervensi sistematis (Havaei et al., 2020)

Pelatihan Quality of Nursing Work Life (QNWL) berbasis caring adalah salah satu strategi yang dirancang untuk mengatasi burnout dengan memfokuskan pada peningkatan kualitas kehidupan kerja melalui pendekatan caring yang mendalam. Program ini bertujuan untuk memberikan alat dan strategi kepada peserta untuk meningkatkan kesejahteraan mereka dan mengurangi gejala burnout. (Nursalam et al., 2020)

Burnout syndrome, atau sindrom kelelahan profesional, telah menjadi isu kesehatan global yang semakin mendapatkan perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Sindrom ini sering kali dikaitkan dengan stres kerja yang berlebihan, perasaan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Penelitian menunjukkan bahwa burnout dapat berdampak negatif tidak hanya pada kesehatan fisik dan mental individu, tetapi juga pada kualitas pekerjaan dan interaksi sosial mereka (Maslach & Leiter, 2019). Burnout sangat umum di kalangan tenaga kesehatan dan pendidik, yang sering menghadapi tuntutan emosional dan fisik yang tinggi (Labrague et al., 2021).

Pelatihan Quality of Nursing Work Life (QNWL) berbasis caring merupakan pendekatan inovatif yang dirancang untuk mengatasi masalah burnout dengan fokus pada peningkatan kualitas kehidupan kerja dan penerapan prinsip caring. QNWL berusaha menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, yang dapat memperbaiki kesejahteraan individu dan meningkatkan kepuasan kerja. Pendekatan caring yang diterapkan dalam pelatihan ini bertujuan untuk mengurangi stres dan kelelahan yang dialami oleh tenaga kerja dengan memperkuat dukungan sosial dan meningkatkan keterampilan manajerial dalam konteks pekerjaan (Aiken et al., 2020).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa program intervensi yang berbasis pada peningkatan kualitas kehidupan kerja dan penerapan prinsip caring dapat mengurangi gejala burnout secara signifikan. Misalnya, studi oleh Zhang dan Zhang (2022) menemukan bahwa intervensi berbasis caring secara konsisten mengurangi tingkat burnout di kalangan

profesional kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan kerja secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan dan strategi yang dibutuhkan untuk mengatasi burnout, sekaligus menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif dan produktif. (Zhang et al., 2021)

Tujuan dari pengabdian ini adalah Pelatihan mewujudkan Quality Of Nursing Work Life (QNWL) kepada perawat di ruang rawat inap RSUD Kab Ciamis yang nantinya diharapkan dapat menurunkan burnout syndrome sehingga dapat meningkatkan kinerja perawat dan pelayanan asuhan keperawatan kepada pasien bisa optimal

METODE

Metode dalam melaksanakan kegiatan ini merupakan tahapan yang sudah dilaksanakan dalam Program Kemitraan Masyarakat sebagai bentuk solusi yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Sebagaimana dari hasil kesepakatan dengan mitra, bahwa solusi yang diterapkan berupa Penurunan Burnout syndrome dan Peningkatan kinerja perawat. Metode yang akan dilakukan adalah sebagai berikut;

1. Menyusun kuesioner Pre dan Post dan penyusunan tentang materi pelatihan QNWL berbasis caring diawali dengan melakukan Pretest, kemudian Pemberian Materi & pelatihan
2. Pelatihan QNWL berbasis caring
3. Pelaksanaan Post Test dan Survey Burnout syndrome

Bahan yang digunakan untuk penyampaian materi adalah leaflet dan infokus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa pelatihan QNWL berbasis caring diawali dengan melakukan FGD dengan perawat di ruangan, selanjutnya di berikan kuesioner pre test terkait materi QNWL berbasis caring, kemudian melakukan edukasi penyampaian materi dan pelatihan dan tahap selanjutnya melakukan post test.

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta mengenai QNWL berbasis caring sebagai upaya menurunkan burnout syndrome pada perawat di ruang rawat inap, di dapatkan data sebagai berikut :

Adapun manfaat yang di peroleh dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah

1. Peningkatan Pengetahuan Perawat tentang QNWL berbasis Caring

Pengetahuan Perawat Sebelum diberikan materi pelatihan tentang QNWL berbasis Caring

Pengetahuan	f	(%)
Baik	4	20,0
Cukup	10	50,0
Kurang	6	30,0
Total	20	100

2. Pengetahuan Perawat setelah diberikan materi pelatihan tentang QNWL berbasis Caring

Pengetahuan	f	(%)
Baik	14	70,0
Cukup	6	30,0
Kurang	0	0,0
Total	20	100

Manfaat yang diperoleh perawat setelah dilakukan pelatihan tentang QNWL berbasis Caring adalah terjadi peningkatan pengetahuan perawat tentang QNWL berbasis Caring sebagai Upaya menurunkan burnout syndrome, dimana sebelum diberikan materi tentang QNWL berbasis Caring pengetahuan perawat mayoritas cukup (50%) dan setelah diberikan materi menjadi mayoritas baik (70%).

Dampak secara sosial setelah dilakukan pengabdian pelatihan tentang QNWL berbasis Caring kepada perawat, adalah:

1. Perawat puas dengan materi yang didapatkan dan mampu menyeimbangkan tentang kehidupan pekerjaan dan kehidupan di keluarga
2. Perawat dapat:
 - a. Mampu membagi tugas dan manajemen waktu untuk pekerjaan dan untuk kehidupan pribadi
 - b. Mampu membuat prioritas pekerjaan
 - c. Mampu mengelola sumber stress yang menjadi penyebab burnout syndrome



Pelatihan QNLW berbasis caring terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Peningkatan ini sejalan dengan temuan dari beberapa penelitian yang menekankan pentingnya pendidikan dan pelatihan dalam meningkatkan pemahaman tentang burnout syndrome. Maslach dan Leiter (2019) menyatakan bahwa pengetahuan yang memadai mengenai gejala dan mekanisme burnout dapat membantu individu dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah ini lebih efektif. Dengan meningkatnya pemahaman, peserta dapat lebih mampu mengenali tanda-tanda awal burnout dan menerapkan strategi yang sesuai untuk mengelolanya. (Maslach, n.d.)

Teknik caring yang diajarkan, seperti empati, komunikasi yang efektif, dan dukungan emosional, penting dalam mengurangi stres dan kelelahan (Schlak et al., 2021). Penelitian oleh Chung dan Zhang (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis caring tidak hanya meningkatkan keterampilan interpersonal tetapi juga berkontribusi pada penurunan tingkat burnout di antara profesional kesehatan. Penerapan keterampilan ini dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung, yang berpotensi mengurangi beban emosional dan meningkatkan kepuasan kerja. (Chung et al., 2021)

Hal ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan teknik manajemen stres dapat mengurangi gejala burnout secara signifikan (Hilcove et al., 2021). Burnout yang terukur dengan penurunan skor total menunjukkan bahwa peserta merasakan penurunan dalam kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi setelah mengikuti pelatihan. Penurunan ini dapat dihubungkan dengan

penerapan strategi coping yang diperoleh selama pelatihan.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sudah di laksanakan berupa pelatihan pelatihan tentang QNWL berbasis Caring kepada perawat, hasil dari pengabdian didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan perawat tentang QNWL berbasis Caring menjadi mayoritas kategori cukup dan setelah di lakukan pelatihan terjadi peningkatan menjadi 70% baik.

SARAN

1. Diharapkan dapat memberikan masukan dalam menyeimbangkan tugas perawat baik di kehidupan pribadi maupun di pekerjaan
2. Diharapkan perawat dapat memanage waktu dengan baik sehingga mampu menjalankan profesionalisme.

Mampu mengatasi stress baik yang ditimbulkan dari pekerjaan maupun dari keluarga

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Daniel AW, S.Kep.,Ners.,M.M.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, , Pihak RSUD yang telah memberikan kesempatan kepada kami

DAFTAR PUSTAKA

- Chung, H.-C., Chen, Y.-C., Chang, S.-C., Hsu, W.-L., & Hsieh, T.-C. (2021). Development and Validation of Nurses' Well-Being and Caring Nurse-Patient Interaction Model: A Psychometric Study. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157750>
- Havaei, F., Astivia, O. L. O., & MacPhee, M. (2020). The impact of workplace violence on medical-surgical nurses' health outcome: A moderated mediation model of work environment conditions and burnout using secondary data. *International Journal of Nursing Studies*, 109, 103666. <https://doi.org/10.1016/J.IJNURSTU.2020.103666>
- Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (2021). Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29–42. <https://doi.org/10.1177/0898010120921587>



- Maslach, C. (n.d.). Burnout: A multidimensional perspective. In *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*; Schaufeli, W.B., Maslach, C., Marek, T., Eds.; Taylor and Francis Washington, DC, USA, 1993; pp. 19–32.
- Nursalam, N., Sukartini, T., Maf'ula, D., & Priyantini, D. (2020). Quality of Nursing Worklife Based on Caring Model for Improving Nurse Performance in Hospitals. *INDONESIAN NURSING JOURNAL OF EDUCATION AND CLINIC (INJEC)*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.24990/injec.v5i2.339>
- Schlak, A. E., Aiken, L. H., Chittams, J., Poghosyan, L., & Mchugh, M. (2021). Leveraging the Work Environment to Minimize the Negative Impact of Nurse Burnout on Patient Outcomes. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020610>
- Zhang, M., zhang, P., Liu, Y., Wang, H., Hu, K., & Du, M. (2021). Influence of perceived stress and workload on work engagement in front-line nurses during COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Nursing*, 30(11–12), 1584–1595. <https://doi.org/10.1111/jocn.15707>

