HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: March, 29, 2025
Revised: April, 29, 2025
Available online: May, 03, 2025
at : https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektifitas *mindfullness* dalam menurunkan *burnout* perawat pelaksana: *A systematic review*

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

Abstract

Background: Nurse burnout can reduce performance and quality of service. Nurses who experience burnout syndrome will lose motivation for work due to prolonged responses to emotional, physical, and mental exhaustion.
Purpose: To analyze the effectiveness of mindfulness in reducing burnout in implementing nurses.
Method: Systematic review using protocols and rules in accordance with the Preferred Reporting Items for Systematic Review (PRISMA), using databases from Scopus, Proquest, Pubmed, SAGE, and Science Direct in 2019-2024, found 220 articles and 8 selected articles.
Results: Mindfulness training reduces fatigue levels, produces lower scores for emotional exhaustion and depersonalization, and is higher for personal achievement.
Conclusion: Mindfulness in implementing nurses is an effective effort to choose what nurses will think and maintain the attention needed to maintain awareness of current experiences or in providing nursing care, thereby helping implementing nurses reduce stress due to burnout in the long term.
Suggestions: This review has the potential to be biased due to the lack of studies and high heterogeneity. Practical mindfulness techniques for nurses still need further research and should be guided by professionals to be effective.

Keywords: Burnout Syndrome; Mindfulness; Implementing Nurses.

Pendahuluan: *Burnout* perawat dapat menurunkan kinerja dan mutu layanan. Perawat yang mengalami sindrom burnout akan kehilangan motivasi terhadap pekerjaan karena respon yang berkepanjangan terhadap kelelahan emosional, fisik, dan mental.
Tujuan: Untuk menganalisis efektifitas *mindfullness* dalam menurunkan *burnout* perawat pelaksana.
Metode: Sistematik *review* menggunakan protokol dan kaidah yang sesuai dengan *Preferred Reporting Items for Systematic Review* (PRISMA). Pencarian literatur berasal dari database, *Scopus, Proquest, Pubmed, SAGE,* dan *Sciencedirect* tahun 2019-2024, ditemukan 227 artikel dan sebanyak 8 artikel terpilih.
Hasil: Pelatihan *mindfulness* mengurangi tingkat kelelahan, menghasilkan skor yang lebih rendah untuk kelelahan emosional dan depersonalisasi, serta lebih tinggi untuk pencapaian pribadi.
Simpulan: *Mindfulness* pada perawat pelaksana merupakan upaya yang efektif untuk memilih apa yang akan perawat pikirkan dan mempertahankan atensi yang dibutuhkan untuk menjaga kesadaran terhadap pengalaman saat ini atau dalam melakukan asuhan keperawatan, sehingga membantu perawat pelaksana menurunkan stress akibat *burnout* dalam jangka waktu yang lama.
Saran: Tinjauan ini berpotensi bias karena minimnya studi dan tingginya heterogenitas. Teknik *mindfulness* yang praktis bagi perawat masih perlu diteliti lebih lanjut dan sebaiknya dipandu profesional agar efektif.

Kata Kunci: *Burnout Syndrome*; *Mindfulness*; Perawat Pelaksana.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

PENDAHULUAN

Dampak yang paling mencolok dari *burnout* adalah penurunan dalam kinerja dan mutu layanan. Individu yang mengalami sindrom *burnout* akan kehilangan motivasi terhadap pekerjaan mereka karena respon yang berkepanjangan terhadap kelelahan emosional, fisik, dan mental yang perawat alami. Dampaknya adalah ketidakmampuan perawat untuk memenuhi tuntutan pekerjaan dan akhirnya perawat mungkin absen, menggunakan cuti sakit secara berlebihan, atau bahkan meninggalkan pekerjaan sebagai perawat (Nursalam, Fibriansari, Yuwono, Hadi, Efendi, & Bushy, 2018).

World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan kelelahan sebagai "fenomena kerja" dalam *the 11th revision of the International Classification of Diseases* (ICD-11), dan mengakui kelelahan sebagai masalah kesehatan yang serius. Diantara para petugas layanan kesehatan, perawat terkenal sebagai kelompok yang sering mengalami gejala kelelahan, yang memiliki dampak serius bagi perawat, profesional kesehatan lainnya, dan organisasi layanan kesehatan. Bukti menunjukkan bahwa tingkat kejadian *burnout* pada perawat cukup tinggi di berbagai bidang spesialisasi dan negara. Prevalensi kelelahan di kalangan perawat global diperkirakan mencapai sekitar sepuluh persen (11.23%) dari populasi perawat (World Health Organization, 2022).

Kelelahan dibidang keperawatan dan keamanan pasien dalam konteks medis dapat menyebabkan penurunan keselamatan pasien. Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada hal ini adalah *burnout* pada perawat, dapat menghasilkan biaya pengeluaran yang besar untuk memperbaiki masalah baru. Hal ini merupakan permasalahan yang signifikan di seluruh dunia (De Vibe, Solhaug, Rosenvinge, Tyssen, Hanley, & Garland, 2018).

Studi tentang *burnout* pada perawat yang dilakukan di beberapa negara, seperti Eropa, Inggris, Yunani, Brazil, dan Arab Saudi menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan atau kelelahan, serta keinginan untuk meninggalkan pekerjaan adalah sekitar 30%, 42%, 44%, 44%, dan 45.6% dari perawat yang dilakukan survei. Para perawat juga melaporkan mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pencapaian pribadi yang rendah. Survei yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) pada tahun 2006 juga menemukan bahwa sekitar 50.9% perawat mengalami stres, sering merasa pusing, lelah, dan sulit beristirahat karena beban kerja yang tinggi dan waktu yang tersita, disertai dengan gaji rendah dan insentif yang tidak memadai. Rumah Sakit Kementerian Kesehatan di Jakarta sendiri, tingkat *burnout* perawat tahun 2022 dikategorikan menjadi tinggi 61%, sedang 39%, dan rendah 0% (Mariyanti & Citrawati, 2011).

Mindfulness diperkirakan menjadi salah satu bentuk psikoterapi yang sangat efektif dalam proses penyembuhan kondisi emosional. Ketika psikoterapi *mindfulness* berhasil diterapkan, klien biasanya mengalami berbagai macam emosi, baik positif maupun negatif, termasuk ketakutan, kesedihan, kemarahan, dan kebosanan (Murniati, 2020).

Studi terdahulu menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) mampu mengurangi kecenderungan peserta untuk mengalami *burnout* (Setyawati & Ratnasari, 2021). Terdapat penurunan signifikan pada skor *burnout*, menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* ini dapat efektif dalam mengurangi tingkat *burnout* (Azzahra, Victoriana, & Megarini, 2023).

Bekerja sebagai perawat pelaksana mengharuskan perawat merasakan *burnout* yang lebih berat dibandingkan dengan di area bukan paliatif, terutama saat perawat pelaksana yang diharapkan dengan kondisi *end of life* selain meningkatkan burnout dapat pula berdampak pada *emotional intelligence*. Pentingnya intervensi yang dapat memberikan pengaruh atau pandangan pemberi asuhan keperawatan kepada pasien tanpa penilaian dan mengidentifikasi sensasi terhadap pekerjaan yang dilakukan sangat diperlukan. *Mindfulness* diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan, depresi, *burnout,* dan stres.

METODE

Penelitian *systematic review* menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Review* (PRISMA). Kriteria inklusi yang digunakan yakni jenis intervensi *mindfulness* untuk melihat perubahan tingkat burnout perawat pelaksana dan artikel yang digunakan pada 5 tahun terakhir. Sementara itu, kriteria eksklusi yaitu tidak berfokus pada penilaian tingkat *burnout* pada perawat pelaksana. Pencarian literatur dilakukan pada *Scopus, Proquest, Pubmed, SAGE* dan *Sciencedirect*. Kata kunci yang digunakan yaitu "*nurse**" and "*burnout*" *and a combination of* (Nurses OR *nurse** OR *registered nurse** OR *healthcare provider** OR *nursing staff* OR *health care worker** OR *health care provider** OR *health care worker** OR *health personnel** OR *health professional**) AND (*burnout* OR *burn-out* OR *burn out*) AND (*treatment** OR *intervention** OR program* OR

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

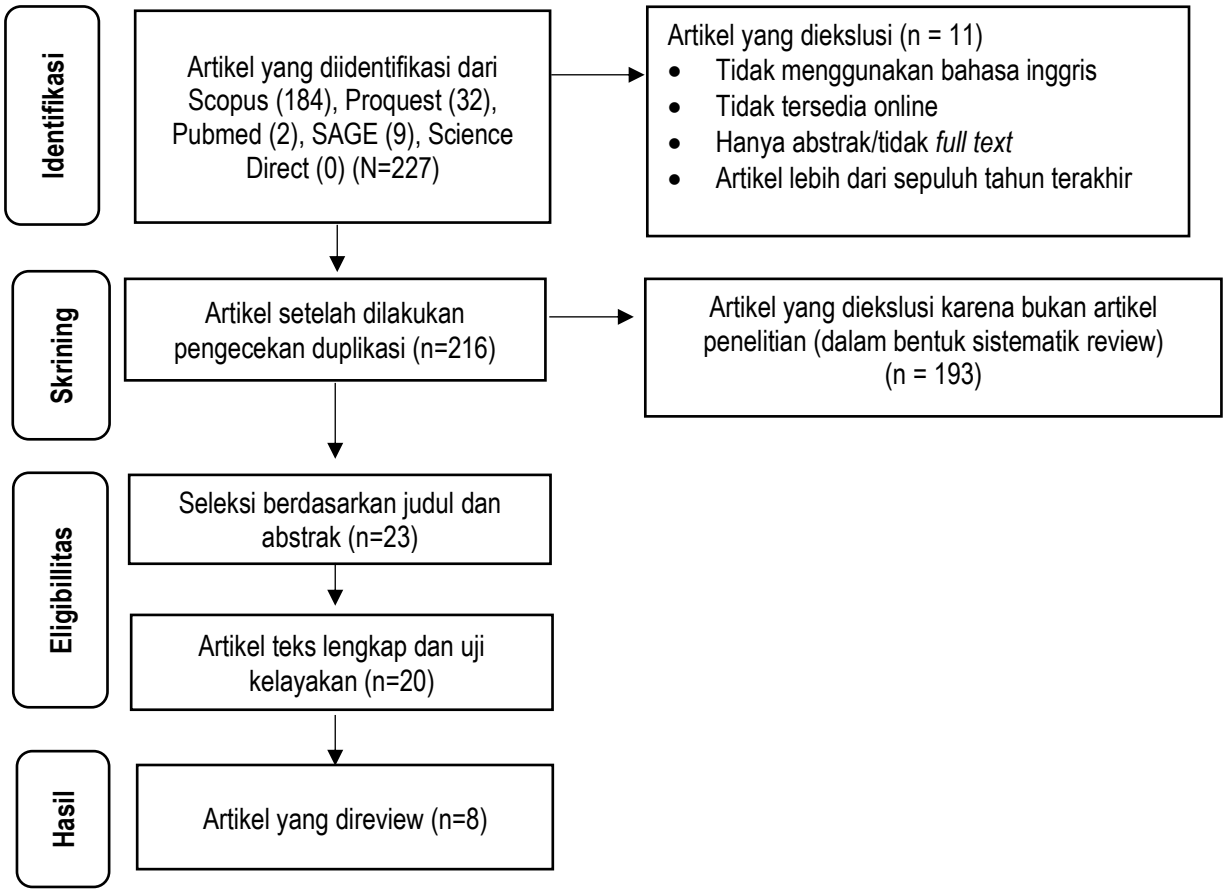
Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

therapy OR *training* OR *exercise** OR *practice** OR *mindfulness* OR *meditation* OR *massage* OR yoga).

Pencarian artikel dalam Bahasa Inggris dengan syarat *fulltext*, sehingga mendapatkan artikel yang relevan dan dilakukan *review* judul, abstrak, dan kata kunci pada artikel yang diperoleh dan membuang artikel yang tidak memenuhi syarat. Selanjutnya, meninjau artikel lengkap dengan kerangka PICOT. Data yang relevan mengenai kriteria inklusi (peserta, intervensi, hasil, risiko bias, dan hasil diekstraksi). Penelusuran awal dari *database* yang digunakan menghasilkan artikel yang berfokus pada strategi perawatan diri. Artikel yang terpilih dilakukan analisis kesesuaian dengan kriteria literatur yang telah ditetapkan menggunakan penilaian jurnal yang telah baku.

HASIL



Gambar *PRISMA Flow* Diagram

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Metode	Hasil	Saran
(Lee & Cha, 2023) (Korea)	*Systematic review and meta analysis*	Analisis yang dikumpulkan menunjukkan bahwa intervensi dapat mengurangi kelelahan jika diukur secara tunggal konsep dan mengurangi kelelahan emosional dan dimensi depersonalisasi dari kelelahan.	Dalam penelitian ini, berfokus pada perawat yang memberikan perawatan langsung di rumah sakit, tidak termasuk mereka yang bekerja di klinik rawat jalan. Oleh karena itu, temuan dalam penelitian ini terbatas pada perawat klinis. Bahasa artikelnya terbatas pada bahasa Inggris dan Korea, setengahnya berbahasa Korea. Selain itu, membatasi pencarian pada 10 tahun terakhir untuk mencerminkan kenyataan efek intervensi kelelahan, yang mungkin menyebabkan bias seleksi. Ketika risiko bias dinilai, kami mengidentifikasi beberapa kekhawatiran, termasuk kekhawatiran moderat. Selain itu, artikel yang dianalisis dalam penelitian ini digunakan instrumen yang berbeda untuk mengukur kelelahan. Kami mengakui heterogenitas data, yang diasumsikan oleh studi meta-analisis. Oleh karena itu, pembaca artikel ini harus mewaspadai risiko bias pada hasil dan heterogenitas artikel dalam instrumen. Protokol tinjauan sistematis dan meta-analisis ini tidak didaftarkan.
(Suleiman et al., 2020) (Spanyol)	*Systematic review and meta analysis*	Sampel sebanyak 17 artikel termasuk 632 perawat. Pelatihan kesadaran mengurangi tingkat kelelahan, menghasilkan skor yang lebih rendah untuk kelelahan emosional dan depersonalisasi dan lebih tinggi untuk pencapaian pribadi. Pelatihan *mindfulness* mengurangi beban emosional dan tingkat stres kelelahan, di kalangan perawat. Namun, uji klinis acak lebih lanjut diperlukan	Sebagian besar penelitian tentang program intervensi *mindfulness* menyoroti efektivitasnya dalam mengurangi kelelahan di kalangan perawat. Itu dua meta-analisis dianggap menguatkan hasil positif ini.
(Fadzil et al., 2021) (Malaysia)	*Quasy experiment*	Terdapat penurunan skor persepsi stres yang signifikan secara statistik (interval kepercayaan 95% [CI]: 0,06, 2,92; P = 0,04) dan kecemasan (95% CI: 0,06, 2,34; P =	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi singkat berbasis kesadaran untuk rumah sakit, staf perawat dapat memberikan hasil yang berarti, terutama dalam hal mencegah stres dan meningkatkan kesejahteraan di antara petugas kesehatan. Intervensi singkat berbasis kesadaran dijelaskan

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

		0,04) pasca intervensi. Intervensi singkat berbasis kesadaran efektif dalam mengurangi persepsi stres dan kecemasan pada perawat.	dalam penelitian ini dapat dengan mudah diterapkan di lingkungan rumah sakit. Temuan ini penelitian ini dapat membantu manajemen rumah sakit yang menginginkannya menerapkan intervensi yang bertujuan untuk memerangi stres terkait pekerjaan di kalangan perawat.
(Feng et al., 2024) (China)	*A concept analysis*	Tiga atribut *mindfulness* pada perawat bangsal diidentifikasi pada saat ini, memperhatikan dan bersikap reseptif. Konsekuensi dari *mindfulness* pada perawat bangsal mengarah pada hal yang positif perubahan, termasuk peningkatan kesejahteraan, penurunan kelelahan, kecemasan dan depresi. Eksplorasi *mindfulness* pada perawat bangsal dikembangkan. Temuannya makalah ini dapat digunakan dalam perawat bangsal, penelitian dan administrasi.	Perkembangan *mindfulness* di kalangan perawat bangsal tertinggal disiplin mengintegrasikan konsep ke dalam waktu mereka sendiri. Dalam lingkungan kerja khusus perawatan rawat inap, banyak perawat yang mengalaminya berada dalam posisi rentan saat menerima tekanan emosional yang disertai dengan kerentanan. Dalam menghadapi kesulitan dan tantangan yang dihadapi dalam pekerjaannya, perawat rawat inap harus terlebih dahulu memiliki kemampuan tersebut kemampuan untuk mengurus diri sendiri dan memulihkan diri. Metode dan Pelajaran yang didapat kemudian dapat diteruskan kepada orang-orang yang lebih membutuhkan temui dalam pekerjaan perawat, seperti pasien yang sering berada dalam posisi rentan situasi. Pelatihan *mindfulness* memberikan cara yang menyenangkan bagi perawat untuk mengurangi stres. Setelah pelatihan *mindfulness*, integrasi *mindfulness* dalam perawatan rawat inap menggali pendidikan, praktik, dan penelitian keperawatan untuk membantu perawat mengembangkan pendekatan yang lebih spesifik.
(Wang et al., 2023) (Australia)	*A systematic review and meta-analysis*	Ada perbaikan berkelanjutan dalam hal ini tingkat stres dalam jangka pendek (≤3 bulan), dengan manfaat yang tertunda karena kelelahan. Namun, hanya dua penelitian yang tersedia untuk tindak lanjut selanjutnya, dan tidak ada bukti signifikan mengenai efek jangka Panjang.	Tinjauan sistematis dengan meta-analisis ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis kesadaran dapat secara efektif mengurangi stres dan kelelahan di kalangan perawat. Namun, tidak ada cukup bukti untuk menyarankan bahwa MBI dapat secara efektif mengatasi kecemasan dan depresi di grup ini. Hal ini diperlukan untuk melakukan lebih banyak kualitas penelitian untuk mengidentifikasi komponen intervensi yang paling efektif, dengan ukuran sampel yang lebih besar, periode tindak lanjut yang lebih lama, dan beragam desain studi. Untuk menjaga kesehatan fisik dan mental staf perawat, dan meningkatkan kemampuan pengaturan emosi dan keadaan psikologis, manajer keperawatan dapat menjadwalkan MBI regular untuk mereka. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kemampuan mereka untuk memberikan asuhan

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

			keperawatan berkualitas tinggi, namun juga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Di dalam Selain itu, staf perawat menghadapi stres organisasi yang serupa dengan staf lainnya profesional kesehatan, seperti dokter. Oleh karena itu, pelajarannya dipelajari dari intervensi pelatihan ketahanan untuk perawat juga dapat dapat diterapkan pada kelompok lain
(Salvarani et al., 2019) (Italia)	*A multi-centre cross-sectional design*	Tingkat perhatian disposisional dan empati kognitif lebih tinggi dan lebih rendah kesulitan dalam regulasi emosi, berhubungan negatif dengan kelelahan emosional tingkat tion. Perawat IGD lebih mindful, memiliki kemampuan regulasi emosi dan empati lebih mampu mengelola tekanan terkait pekerjaan.	Intervensi berdasarkan pengalaman untuk meningkatkan pemikiran keterampilan kepenuhan, variabilitas dan fleksibilitas pengaturan emosi dalam konteks klinis dan sisi kognitif empati direkomendasikan bagi perawat IGD untuk mengurangi professional kesusahan, dan untuk meningkatkan kepuasan pribadi dan kerja. Penelitian di masa depan harus menilai efektivitas intervensi multi-faktorial baru yang menggabungkan pengembangan peningkatan kesadaran, pengaturan emosi dan keterampilan empati pada perawat UGD.
(Jung et al., 2021) (Swiss)	*A systematic review*	Untuk kelelahan, yang merupakan akibat utama, ada beberapa bukti bahwa yoga adalah penyebabnya bermanfaat untuk perbaikan. Selain itu, hasil yang dilaporkan menunjukkan hasil yang lebih baik secara keseluruhan modalitas pikiran-tubuh, termasuk MBI, relaksasi, yoga, dan musik, dianggap sebagai stres.	Dalam penelitian ini adalah ulasan terlengkap mengenai dampak pikiran-tubuh modalitas pada kelelahan serta aspek kesehatan mental lainnya dari perawat di lingkungan rumah sakit.Untuk kelelahan, yang merupakan akibat utama, ada beberapa bukti bahwa yoga adalah penyebabnya bermanfaat untuk perbaikan. Selain itu, hasil yang dilaporkan menunjukkan hasil yang lebih baik secara keseluruhan modalitas pikiran-tubuh, termasuk MBI, relaksasi, yoga, dan musik, dianggap sebagai stres. Namun, karena heterogenitas intervensi dan hasil, serta metodologi keterbatasan penelitian yang disertakan, diperlukan uji klinis berkualitas tinggi lebih lanjut mengenai hal ini topik di masa depan.

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, *mindfulness* pada perawat pelaksana merupakan upaya yang efektif untuk memilih apa yang akan mereka pikirkan dan mempertahankan atensi yang dibutuhkan untuk menjaga kesadaran terhadap pengalaman saat ini atau dalam melakukan asuhan keperawatan, sehingga membantu perawat pelaksana menurunkan stres akibat *burnout* dalam jangka waktu yang lama. Penerapan *mindfulness* juga telah banyak dilakukan pada profesional kesehatan lain sebagai bentuk untuk mengatasi stress, depresi, dan *burnout* akibat kerja di luar area paliatif dan *end of life*. Hasil dari studi ini umumnya mendukung intervensi *mindfulness* untuk menurunkan *burnout*, bahkan bila diterapkan minimal dapat menunjukkan hasil pada pelaku asuhan paliatif terutama yang selalu menghadapi *end of life* pasien dapat merasakan perasaan negatif.

Efektivitas *mindfulness interventions* dalam mengurangi tingkat kelelahan dikalangan perawat. Sebelum intervensi, perawat di masing-masing populasi penelitian menunjukkan tingkat kelelahan yang tinggi. Dalam setiap kasus, program *mindfulness* menghasilkan pengurangan kelelahan diantara para perawat, menuju tingkat yang sebanding dengan yang dilaporkan dalam penelitian serupa yang berfokus pada dokter dan tenaga kesehatan lainnya (Braun, Kinser, Carrico, & Dow, 2019).

Pada studi sebelumnya, telah disarankan bahwa jenis intervensi terpadu dapat meningkatkan kesadaran diri dan mempromosikan motivasi terhadap penerimaan perubahan perilaku (Fortney, Luchterband, Zakletskaia, Zgierska, & Rakel, 2013; Reddy & Roy, 2019). Mengenai durasi manfaat yang diperoleh, beberapa penulis mengamati tidak ada perubahan signifikan atau bahkan melaporkan peningkatan skor kelelahan pasca intervensi. Hasil ini mungkin disebabkan oleh rendahnya kepatuhan oleh perawat yang mengambil bagian dalam penelitian karena pelatihan regular diketahui mempertahankan tingkat kelelahan yang rendah. Namun, dalam studi lain melaporkan tingkat putus sekolah yang tinggi, pola yang telah diulang dalam penelitian lain tentang petugas kesehatan (Wong, Teng, Chee, Doshi, & Lim, 2018; De Vibe et al., 2018).

Sejalan dengan beberapa temuan ulasan, peneliti lain telah mengamati peningkatan yang terus-menerus, berlangsung hingga 12 bulan pasca intervensi dengan pengurangan 8.2% dalam skor kelelahan. Dalam hal ini, harus diperhatikan bahwa dalam memberikan intervensi berbasis kesadaran untuk staff perawat dengan komitmen dedikasi eksklusif, durasi diperpanjang 8 minggu dapat menimbulkan kesulitan praktis yang serius. Oleh karena itu, beberapa penelitian telah menggunakan versi yang lebih pendek dari program dan memiliki efektifitas yang sama (Lebares, Hershberger, Guvva, Desai, Mitchell, Shen, & Harris, 2018).

Layanan rumah sakit, seorang perawat mungkin sangat rentan untuk kelelahan, seperti unit perawatan intensif dan onkologi, intervensi *mindfulness* dianggap sebagai instrumen yang efektif (Podgurski, Greco, Croom, Arnold, & Claxton, 2019). Namun, beberapa penelitian terhadap pekerja di departemen ini telah mengamati, tidak ada perubahan dalam tingkat kelelahan atau mungkin karena tingkat awal kelelahan tinggi yang dialami (Moody, Kramer, Santizo, Magro, Wyshogrod, Ambrosio, & Stein, 2013). Dalam hal ini juga, korelasi negatif telah dilaporkan antara kepuasan kerja dan pelatihan kesadaran di unit perawatan intensif anak. Hal ini karena konflik antara peran perawat dalam organisasi dan tujuan pribadinya untuk memberikan perhatian yang sepenuhnya berfokus pada perawatan (Gauthier, Meyer, Grefe, & Gold, 2015).

Tuntutan emosional untuk mengelola emosi sendiri serta orang lain dapat memiliki pengaruh negatif pada kesehatan, kesejahteraan, dan kinerja pekerjaan profesional kesehatan yang menyebabkan tingkat stress dan *burnout* yang tinggi (Kelm, Ridgeway, Gas, Mohan, Cook, Nelson, & Benzo, 2018). Penelitian mengenai *mindfulness* telah menunjukkan bahwa melatih perhatian, mengurangi kelebihan emosi, dan kelelahan profesional, sementara juga meningkatkan pelatihan ulang kognitif positif. Strategi *mindfulness* telah disarankan sebagai teknik yang berguna untuk meningkatkan ketahanan, mengurangi kelelahan dan menyembuhkan diri sendiri untuk penyedia layanan kesehatan di lingkungan paliatif (Jiménez-Picón, Romero-Martín, Ponce-Blandón, Ramirez-Baena, Palomo-Lara, & Gómez-Salgado, 2021).

Intervensi *mindfulness* telah diterima dengan baik dan menunjukkan keberlanjutan yang kuat. Studi dengan survei setelah intervensi menunjukkan bahwa peserta tertarik untuk terus berlatih *mindfulness* setelah program dan menemukan keterampilan yang perawat peroleh berdampak positif pada pekerjaan dan kehidupan pribadi perawat. Beberapa peneliti percaya bahwa komitmen waktu yang diperpanjang dari MBSR tradisional dapat menjadi penghalang bagi para profesional perawatan kesehatan (Lin, He, Yan, Gu, & Xie, 2018). Perawat sering bekerja *shift* 12 jam dan mungkin merasa sulit untuk berkomitmen pada praktik

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

meditasi kesadaran jangka panjang, terutama jika mereka sudah mengalami stress dan kelelahan. Penyelidikan awal dalam minat perawat unit perawatan progresif dalam perhatian mengungkapkan keyakinan yang terbentuk sebelumnya bahwa meditasi memakan waktu dan sulit (Hevezi, 2016).

Pelatihan *mindfulness* untuk perawat juga meningkatkan pelatihan ulang kognitif positif, hasil yang telah dikoreksikan oleh studi gambar otak yang telah menunjukkan bahwa pelatihan kesadaran menghasilkan peningkatan aktivitas otak, terkait dengan suasana hati positif dan pengaturan emosi (Luberto, Wasson, Kraemer, Sears, Hueber, & Cotton, 2017; Janssen, Heerkens, Kuijer, Van Der Heijden, & Engels, 2018). Beberapa peneliti bahkan telah mengamati peningkatan reaksi terhadap situasi pasca trauma dan bahkan efek positif pada biomarker stress, seperti penurunan kadar kortisol kortisol saliva (Meyer, Frankfurt, Kimbrel, DeBeer, Gulliver, & Morrisette, 2018; Veiga, Dias Rodrigues, Lamy, Guiose, Pereira, & Marmeleira, 2019).

SIMPULAN

Mindfulness pada perawat pelaksana merupakan upaya yang efektif untuk memilih apa yang akan perawat pikirkan dan mempertahankan atensi yang dibutuhkan untuk menjaga kesadaran terhadap pengalaman saat ini atau dalam melakukan asuhan keperawatan, sehingga membantu perawat pelaksana menurunkan stress akibat *burnout* dalam jangka waktu yang lama.

SARAN

Tinjauan ini berpotensi bias karena minimnya studi dan tingginya heterogenitas. Teknik *mindfulness* yang praktis bagi perawat masih perlu diteliti lebih lanjut dan sebaiknya dipandu profesional agar efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). *Mindfulness Based Stress Reduction* (Mbsr) Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1), 63–82.

Braun, S. E, Kinser, P., Carrico, K. K, & Dow, A. (2019). Menjadi sadar: Investigasi jangka panjang dari kursus interdisipliner dalam kesadaran. *Kemajuan Global dalam Kesehatan dan Kedokteran,* 8, 1–12.

De Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PLOS ONE,* 13(4), e0196053.

Fadzil N. A., Heong W. O., Kueh Y. C.., Phang C. K., (2021). The effect of a mindfulness-based intervention on nurses in Kelantan, Malaysia. *Malays J Med Sci.* 28(6):121–128.

Feng, X., Zhu, H., Cai, P., Zhang, Y., & Chen, Y. (2024). Mindfulness in ward nurses: A concept analysis. *Nursing Open,* 11, e2052.

Fortney, L., Luchterband, C., Zakletskaia, L., Zgierska, A., & Rakel, D. (2013). Intervensi mindfulness yang disingkat untuk kepuasan kerja, kualitas hidup dan kasih sayang pada dokter perawatan primer: Sebuah studi percontohan. *Sejarah Kedokteran Keluarga,* 11(5), 412–420.

Gauthier, T., Meyer, R. M. L., Grefe, D., &; Gold, J. I. (2015). An on-the-job mindfulness based intervention for pediatric ICU nurses: A pilot. *Journal of Pediatric Nursing,* 30(2), 402–409.

Hevezi, J. A. (2016). Evaluation of a meditation intervention to reduce the effects of stressors associated with compassion fatigue among nurses. *Journal of Holistic Nursing,* 34(4), 343-350.

Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PloS one,* 13(1),

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18(10).

Jung, S. E., Ha, D. J., Park, J. H., Lee, B., Kim, M. S., Sim, K. L., & Kwon, C. Y. (2021). The effectiveness and safety of mind-body modalities for mental health of nurses in hospital setting : A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18 (16), 8855.

Kelm, D. J., Ridgeway, J. L., Gas, B. L., Mohan, M., Cook, D. A., Nelson, D. R., & Benzo, R. P. (2018). Mindfulness Meditation and Interprofessional Cardiopulmonary Resuscitation: A Mixed-Methods Pilot Study. *Teaching and Learning in Medicine,* 30(4), 433–443.

Lebares, C. C., Hershberger, A. O., Guvva, E. V., Desai, A., Mitchell, J., Shen, W., Harris, H. W. (2018). Feasibility of formal Mindfulness- Based Stress-Resilience Training among surgery interns: A ran- domized clinical trial. *JAMA Surgery,* 153(10), e182734.

Lee, M., & Cha, C. (2023). Interventions to reduce burnout among clinical nurses: systematic review and meta-analysis. *Scientific reports,* 13(1), 10971.

Lin, L., He, G., Yan, J., Gu, C., & Xie, J. (2019). The effects of a modified mindfulness-based stress reduction program for nurses: a randomized controlled trial. *Workplace health & safety,* 67(3), 111-122.

Luberto, C. M., Wasson, R. S., Kraemer, K. M., Sears, R. W., Hueber, C., &; Cotton, S. (2017). Feasibility, acceptability and preliminary effectiveness of a 4-week Mindfulness-Based Cognitive Therapy protocol for hospital employees. *Mindfulness,* 8(6), 1522–1531.

Mariyanti, S., & Citrawati, A. (2011). Burnout pada perawat yang bertugas di ruang rawat inap dan rawat jalan RSAB Harapan Kita. *Jurnal Psikologi Esa Unggul,* 9(02), 126201.

Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., &; Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *Journal of Clinical Psychology,* 74(7), 1272–1280.

Moody, K., Kramer, D., Santizo, R. O., Magro, L., Wyshogrod, D., Ambrosio, J., Stein, J. (2013). Helping the Helpers: Mindfulness training for burnout in pediatric oncology-A pilot program. *Journal of Pediatric Oncology Nursing,* 30(5), 275–284.

Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness Untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam,* 81-92.

Nursalam, N., Fibriansari, R. D., Yuwono, S. R., Hadi, M., Efendi, F., & Bushy, A. (2018). Development of an empowerment model for burnout syndrome and quality of nursing work life in Indonesia. *International journal of nursing sciences,* 5(4), 390-395.

Podgurski, L., Greco, C., Croom, A., Arnold, R., &; Claxton, R. (2019). A brief mindfulness-based self-care curriculum for an interprofessional group of palliative care providers. *Journal of Palliative Medicine,* 22(5), 1–5.

Reddy, J. S. K., & Roy, S. (2019). The role of one's motive in meditation practices and prosociality. *Frontiers in Human Neuroscience,* 13, 48.

Setyawati, J. I., & Ratnasari, Y. (2021). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Psychological Capital Intervention (PCI) untuk Mengurangi Burnout pada Perawat Lansia. *Journal Psikogenesis,* 8(2), 164–182.

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839

Suleiman Martos, N., Gomez Urquiza, J. L., Aguayo Estremera, R., Cañadas De La Fuente, G. A., De La Fuente Solana, E. I., & Albendín García, L. (2020). The effect of mindfulness training on burnout syndrome in nursing: a systematic review and meta analysis. *Journal of advanced nursing,* 76(5), 1124-1140.

Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. I. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Applied Nursing Research*, 64, 151565.

Veiga, G., Dias Rodrigues, A., Lamy, E., Guiose, M., Pereira, C., &; Marmeleira, J. (2019). The effects of a relaxation intervention on nurses' psychological and physiological stress indicators: A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice,* 35, 265–271.

Wang Q, Wang F, Zhang S, Liu C, Feng Y and Chen J. (2023). Effects of a mindfulness-based interventions on stress, burnout in nurses: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychiatry.* 14:1218340.

Won, K. F., Teng, J., Chee, M. W. L., Doshi, K., & Lim, J. (2018). Efek positif dari pelatihan berbasis kesadaran pada pemeliharaan energi dan EEG berkorelasi dengan perhatian berkelanjutan dalam kelompok perawat. *Perbatasan dalam Ilmu Saraf Manusia,* 12, 80.

World Health Organization. 2022. *The 11th revision of the International Classification of Diseases.* Diakses dari: https://icd.who.int/en/

Uminah*, Hanny Handiyani, Hening Pujasari, Kuntarti

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Uminah. *Email: uumsyarifhidayat1@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.839