



## Pengaruh *Mindfulness Based Breathing Exercise* terhadap Tingkat *Burnout Syndrom* Pada Perawat di Ruang Rawat Inap

Dilfa Simbala<sup>1\*</sup>, Silvia Dewi Mayasari Riu<sup>2</sup>, Norman Alfiat Talibo<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado,

\*Penulis Korespondensi: [dilfasimbala@gmail.com](mailto:dilfasimbala@gmail.com)

**Abstract.** *Burnout syndrome is a condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a diminished sense of self-efficacy that nurses often experience due to high workloads. One approach that can be taken to reduce the level of burnout syndrome is through mindfulness-based breathing exercises. The objective of this study is to determine the effect of mindfulness-based breathing exercises on the level of burnout syndrome among nurses in the inpatient ward at R. W. Mongisidi Teling Hospital, a Type II General Hospital in Manado. This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 87 nurses, with a sample of 20 respondents selected using purposive sampling. Data collection was conducted using the Mindfulness-Based Breathing Exercise SOP and a burnout questionnaire. The data were then analyzed using a T-test with a significance level ( $\alpha$ ) of 0.05. The study results showed that the mean score for the burnout syndrome among nurses in the inpatient ward of R. W. Mongisidi Type II General Hospital before the mindfulness-based breathing exercise intervention was 43.65, and the mean score after the intervention decreased to 40.40. The T-test results yielded a p-value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a significant effect of mindfulness-based breathing exercises on the burnout syndrome levels among nurses in the inpatient ward of RS TK II R. W. Mongisidi in Teling, Manado. Mindfulness-based breathing exercises have a significant effect on burnout syndrome levels among nurses because this intervention helps improve self-awareness, control emotions, and reduce work-related stress. Recommendation: This intervention can be routinely implemented in hospitals as an effort to improve nurses' psychological well-being and the quality of healthcare services.*

**Keywords:** *Breathing Exercises; Burnout Syndrome; Mental Health; Mindfulness; Nurses,*

**Abstrak.** *Burnout syndrom merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri yang sering dialami perawat akibat tingginya beban kerja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat burnout syndrom adalah melalui intervensi mindfulness based breathing exercise. Tujuan Penelitian ini diketahui pengaruh mindfulness based breathing exercise terhadap tingkat burnout syndrom pada perawat diruang rawat inap RS TK II R. W. Mongisidi Teling Manado. Metode Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment dengan pendekatan one group pretest-post test. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 87 perawat dengan Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampling menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan SOP Mindfulness Based Breathing Exercise dan kuesioner burnout. Selanjutnya data di analisa dengan uji statistik uji T-test dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) 0,05. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata mean pada tingkat burnout syndrom perawat diruang rawat inap RS TK II R. W. Mongisidi sebelum diberikan intervensi mindfulness based breathing exercise adalah 43,65 dan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi mindfulness based breathing exercise tingkat burnout syndrom menurun 40,40. Hasil Uji-T didapatkan nilai  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat pengaruh antara mindfulness based breathing exercise terhadap tingkat burnout syndrom pada perawat diruang rawat inap RS TK II R. W. Mongisidi Teling Manado. Kesimpulan Terdapat pengaruh signifikan mindfulness based breathing exercise terhadap tingkat burnout syndrom pada perawat karena intervensi ini membantu meningkatkan kesadaran diri, mengontrol emosi, serta mengurangi stres kerja. Saran intervensi ini dapat diterapkan secara rutin di rumah sakit sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat dan kualitas pelayanan kesehatan.*

**Kata kunci:** *Breathing Exercise; Burnout Syndrome; Kesehatan Mental; Mindfulness; Perawat*

### 1. LATAR BELAKANG

Intensitas kerja yang tinggi serta tuntutan dan tanggung jawab yang besar menyebabkan perawat rentan mengalami *burnout syndrome* (Maharani, 2026). Beban kerja yang tinggi dapat memicu munculnya *burnout syndrome* di kalangan perawat, yang merupakan sindrom

kelelahan kerja dengan tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Janerka, Mellan, Wright, Gill, & Leslie, 2023; Soto-Castellon, Leal-Costa, Pujalte-Jesús, Soto-Espinosa, & Diaz-Agea, 2023). Kondisi ini berdampak pada penurunan kinerja dan mutu pelayanan kesehatan. Perawat yang mengalami *burnout syndrome* cenderung kehilangan motivasi kerja akibat kelelahan emosional, fisik, dan mental yang berkepanjangan. Selain itu, kondisi ini juga dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan pekerjaan, sehingga meningkatkan risiko absensi, penggunaan cuti sakit secara berlebihan, hingga keinginan untuk meninggalkan profesi.

Secara global, prevalensi *burnout syndrome* pada perawat menunjukkan angka yang cukup tinggi. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 melaporkan bahwa prevalensi *burnout syndrome* pada perawat di Jepang sebesar 17,2%, sedangkan di Kanada, Austria, dan Irlandia mencapai 32% (Putri, 2025). Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi *burnout syndrome* berkisar antara 45,2% hingga 67,8%, yang menunjukkan angka tertinggi dibandingkan wilayah lainnya. Di Indonesia, pada tahun 2023, kasus *burnout syndrome* ditemukan sebesar 37,5% pada tenaga kesehatan, dengan prevalensi pada perawat sebesar 33,5%. Kasus tertinggi terjadi di Pulau Jawa (38,4%) dan pada tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit (28,6%). Berdasarkan dimensi *burnout syndrome*, sebanyak 48,2% tenaga kesehatan mengalami kelelahan emosional sedang hingga tinggi, 51,8% mengalami depersonalisasi sedang hingga tinggi, serta 96,9% memiliki pencapaian pribadi tinggi (Lamuri et al., 2023). Selain itu, Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menyatakan bahwa sebanyak 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja yang cukup tinggi (Pramono & Paramananda, 2024). Penelitian lain oleh Sari (2015) dalam Hasim et al. (2024) menunjukkan bahwa di RSUD Haji Makassar, sebanyak 48,2% perawat mengalami *burnout syndrome* rendah dan 25% mengalami *burnout syndrome* sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Kawalod & Mandias (2023) di RSUP Prof. Dr. R.D Kandou Manado sebagai rumah sakit rujukan di Sulawesi Utara juga menunjukkan tingginya angka *burnout syndrome*. Rumah sakit ini menerima pasien rujukan dengan kondisi yang kompleks, sehingga meningkatkan beban kerja perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,0% perawat mengalami *burnout syndrome* rendah, 27,9% sedang, 26,4% cukup tinggi, dan 0,8% tinggi. Selain itu, berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 10 November 2025 di RS TK II R.W. Mongisidi Teling Manado melalui wawancara dengan perawat, diketahui bahwa perawat mengalami stres akibat beban kerja yang tinggi, hubungan dengan rekan kerja, serta tuntutan pasien dengan kondisi yang beragam. Dampak yang dirasakan meliputi gangguan tidur, pusing, dan perasaan gelisah.

Dalam menghadapi *burnout syndrome*, perawat memerlukan manajemen diri yang efektif untuk mengelola emosi yang muncul. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. *Mindfulness* memiliki beberapa dimensi, yaitu mengamati, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran, tidak menghakimi pengalaman, dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap pengalaman tersebut. Pendekatan ini tidak hanya dipandang sebagai praktik meditasi, tetapi juga sebagai kondisi mental yang memungkinkan individu untuk lebih hadir, fleksibel, dan menerima pengalaman hidup secara adaptif.

Salah satu bentuk intervensi *mindfulness* yang mudah diterapkan adalah *mindfulness-based breathing exercise*. Teknik ini berfokus pada kesadaran terhadap proses pernapasan, sehingga membantu individu untuk menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Penelitian oleh Al-Ozairi et al. (2023) menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengelola stres dengan mengalihkan perhatian dari kecemasan serta meningkatkan kesadaran diri. Selain itu, Khoury et al. (2015) dalam Wang et al. (2023) juga menyatakan bahwa latihan *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup individu. Penelitian pada tenaga kesehatan juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu perawat dalam mengurangi *burnout syndrome*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *mindfulness-based breathing exercise* terhadap tingkat *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat inap RS TK II R.W. Mongisidi Teling Manado. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental perawat serta kualitas pelayanan kesehatan.

## 2. KAJIAN TEORITIS

*Mindfulness* adalah kemampuan atau keterampilan yang bisa digunakan agar tetap fokus dan memiliki kesadaran terhadap sebuah pengalaman (Kelly, 2023). Konsep *mindfulness* berasal dari ajaran Buddha yang bertujuan untuk memelihara perhatian dan juga kesadaran hingga dapat mencapai *vippassana*; yaitu kondisi pikiran yang natural dan juga sederhana.

*Mindfulness* merupakan suatu bentuk strategi pengaturan diri yang melibatkan pemusatan perhatian, respon pikiran, sensasi dan emosi dengan sikap penerimaan, tanpa penilaian serta sadarnya diri akan situasi dan peristiwa saat ini (Amseke & Blegur, 2024). tiga komponen utama pada *mindfulness*, yakni kesadaran (*awareness*), pengalaman saat ini (*present experience*) dan penerimaan (*acceptance*).

Menurut konseptualisasi Maslach, burnout syndrom adalah respons terhadap stres yang berlebihan di tempat kerja, yang ditandai dengan perasaan terkuras secara emosional dan kekurangan sumber daya emosional (Hoirunnisa, 2024). Menurut Jeikawati et al. (2023) mendefinisikan *burnout syndrom* sebagai sindrom yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan personal. Dari definisi diatas dapat disimpulkan makna dari kata *burnout syndrom* ialah stress berkepanjangan yang berakibat pada lelahnya kekuatan fisik bahkan emosional seseorang, yang utamanya disebabkan terlalu banyak pekerjaan.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (*pre-experimental design*) menggunakan pendekatan *one group pretest–posttest design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu intervensi terhadap variabel tertentu melalui pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan ((Sugiyono, 2022).

Penelitian dilaksanakan di ruang rawat inap Asoka, Bougenvil, dan Cendana di RS TK II R.W. Mongisidi Teling Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di ruang rawat inap, dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) perawat yang bekerja di ruang rawat inap RS TK II R.W. Mongisidi Teling Manado, (2) perawat yang terlibat langsung dalam pemberian asuhan keperawatan, (3) bersedia menjadi responden, dan (4) memiliki masa kerja minimal satu tahun. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) perawat yang sedang cuti, (2) perawat yang tidak terlibat langsung dalam pelayanan keperawatan, dan (3) perawat yang menolak berpartisipasi dalam penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari instrumen independen dan dependen. Variabel independen menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) *mindfulness-based breathing exercise* yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Betan et al. (2024). Variabel dependen, yaitu tingkat burnout syndrome, diukur menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory (MBI)* yang terdiri dari 21 item dengan skala Likert, yaitu Tidak Pernah (1), Jarang (2), Sering (3), dan Selalu (4) (Widhianingtanti & van Luijtelaar, 2022). Skor total berkisar antara 21–84, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat burnout yang lebih tinggi.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) memperoleh izin penelitian dari pihak terkait, (2) melakukan koordinasi dengan kepala ruangan, (3) memberikan penjelasan dan informed consent kepada responden, (4) melakukan pengukuran

awal (pretest) menggunakan kuesioner burnout syndrome, (5) memberikan intervensi mindfulness-based breathing exercise, (6) melakukan kontrak waktu untuk evaluasi, dan (7) melakukan pengukuran ulang (posttest) setelah 7 hari intervensi.

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, entry data, processing, dan cleaning (Syafwan, Miswanti, & Afnuhazi, 2024). Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan *uji paired t-test* untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap tingkat burnout syndrome. Nilai signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta kebebasan untuk berpartisipasi tanpa paksaan. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan tidak mencantumkan nama, dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### HASIL

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan dan lama bekerja

Karakteristik Responden	Frequency (n)	Percent (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	0	0
Perempuan	20	100.0
<b>Umur</b>		
Dewasa awal (25-44) tahun	18	90.0
Dewasa Pertengahan (45-59) tahun	2	10.0
<b>Pendidikan</b>		
D3 Keperawatan	17	85.0
Ners	3	15.0
<b>Lama Bekerja</b>		
>3 Tahun	17	85.5
<3 Tahun	3	15.0
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden di RS TK II R. W. Mongisidi Teling Manado berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 20 orang (100%). Ditinjau dari aspek usia, hampir seluruh responden berada pada kategori dewasa awal (22–44 tahun) dengan proporsi mencapai 90% atau sebanyak 18 orang, sedangkan sisanya berada pada kelompok dewasa akhir (45–59 tahun) sebanyak 2 orang (10%). Terkait latar belakang pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan D3 Keperawatan sebanyak 17 orang (85%), dan

sisanya telah menempuh jenjang profesi Ners sebanyak 3 orang (15%). Berdasarkan pengalaman kerja, lebih dari separuh responden telah bekerja lebih dari 3 tahun dengan jumlah 17 orang (85,5%), sementara responden dengan masa kerja kurang dari 3 tahun berjumlah 3 orang (15%).

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi berdasarkan kategori tingkat *burnout syndrome* pada perawat diruang rawat inap sebelum diberikan intervensi *mindfulness based breathing exercise*

Variabel	n	Mean	Std Deviasi	95% CI		Min max
				Lower	Uper	
Pengaruh <i>mindfulness based breathing exercise</i> terhadap tingkat <i>burnout syndrom</i> pada perawat diruang rawat inap <i>Data primer : Tahun 2026</i>	20	43,65	12.210	37,94	49,36	23-63

Berdasarkan Tabel 2, tingkat burnout syndrome pada perawat sebelum diberikan *mindfulness-based breathing exercise* memiliki nilai rata-rata sebesar 43,65 dengan standar deviasi 12,210 dan berada dalam rentang *confidence interval* 95% (37,94–49,36).

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi berdasarkan kategori tingkat *burnout syndrome* pada perawat diruang rawat inap sesudah diberikan intervensi *mindfulness based breathing exercise*

Variabel	n	Mean	Std Deviasi	95% CI		Min max
				Lower	Uper	
Pengaruh <i>mindfulness based breathing exercise</i> terhadap tingkat <i>burnout syndrom</i> pada perawat diruang rawat inap <i>Data primer : Tahun 2026</i>	20	40,40	10.763	35,36	45,44	23-60

Berdasarkan Tabel 3, tingkat burnout syndrome pada perawat setelah diberikan *mindfulness-based breathing exercise* memiliki nilai rata-rata sebesar 40,40 dengan standar deviasi 10,763 dan berada dalam rentang *confidence interval* 95% (35,36–45,44).

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi berdasarkan hasil uji T berpasangan dengan melaporkan nilai

	n	Rerata ± s.d	p
Tingkat <i>burnout syndrome</i> sebelum diberikan <i>mindfulness based breathing exercise</i>	20	43,65±12,21	0,000
Tingkat <i>burnout syndrome</i> setelah diberikan <i>mindfulness based breathing exercise</i>	20	40,40±10,76	

*Data primer : Tahun 2026*

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai rata-rata skor tingkat burnout syndrome sebelum intervensi sebesar 43,65 dengan standar deviasi 12,21 dan setelah intervensi menurun menjadi 40,40. Hasil analisis menunjukkan

adanya penurunan rata-rata sebesar 3,25. Selain itu, nilai p-value yang diperoleh adalah 0,000, di mana nilai tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti terdapat pengaruh *mindfulness-based breathing exercise* terhadap tingkat burnout syndrome pada perawat di ruang rawat inap RS TK II R. W. Mongisidi Teling Manado.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness-based breathing exercise* terhadap tingkat *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat inap RS TK II R.W. Mongisidi Teling Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian intervensi *mindfulness-based breathing exercise* terhadap penurunan tingkat *burnout syndrome*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired t-test* yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat *burnout syndrome* pada perawat.

Penurunan tingkat *burnout syndrome* setelah intervensi menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* mampu membantu perawat dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) serta mengontrol respons emosional terhadap tekanan kerja. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta meningkatkan kemampuan coping terhadap stres pada tenaga kesehatan (Yondrian & Ambarini, 2024).

Hasil penelitian pada tahap *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *burnout syndrome* tinggi, dengan item dominan yang menggambarkan penurunan empati terhadap pekerjaan. Kondisi ini mengindikasikan adanya depersonalisasi, yaitu sikap menjauh secara emosional dan berkurangnya kepedulian terhadap pasien maupun pekerjaan. Depersonalisasi merupakan salah satu dimensi *burnout* yang muncul sebagai respons terhadap kelelahan emosional yang berkepanjangan (Maslach dalam Rambe & Pareke, 2024). Setelah diberikan intervensi selama 7 hari, jumlah responden dengan skor *burnout* tertinggi menurun secara signifikan. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis perawat, di mana *mindfulness-based breathing exercise* membantu meningkatkan empati serta kualitas hubungan interpersonal. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan depersonalisasi dan meningkatkan empati pada tenaga kesehatan (Yondrian & Ambarini, 2024).

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat beberapa responden yang tidak mengalami perubahan tingkat *burnout syndrome* antara *pretest* dan *posttest*. Pada responden dengan tingkat *burnout* rendah, kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh stabilitas psikologis serta kemampuan coping yang sudah baik, sehingga intervensi jangka pendek tidak memberikan perubahan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan coping individu berperan penting dalam menentukan tingkat *burnout* (Yondrian & Ambarini, 2024). Sementara itu, pada responden dengan tingkat *burnout* tinggi, tidak adanya perubahan dapat disebabkan oleh kompleksitas faktor penyebab *burnout*, seperti beban kerja, tuntutan emosional, serta lingkungan kerja yang tidak kondusif, sehingga memerlukan intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan (Ridwan, Ridwan, & Mursalim, 2023).

Karakteristik responden juga turut memengaruhi tingkat *burnout syndrome*. Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%), yang menunjukkan dominasi perempuan dalam profesi keperawatan. Perawat perempuan cenderung memiliki tingkat empati yang tinggi, namun keterlibatan emosional yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) (Febrianti, Pitono, Arifin, & Yudha, 2024). Dari segi usia, mayoritas responden berada pada kategori dewasa awal (25–44 tahun), yang merupakan usia produktif dengan tuntutan kerja yang tinggi. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko *burnout* akibat tekanan kerja yang berkelanjutan (Yondrian & Ambarini, 2024).

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan D3 Keperawatan. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan kerja. Namun, *burnout* tetap dapat terjadi apabila beban kerja tinggi tidak diimbangi dengan strategi coping yang efektif (Azzahra, Victoriana, & Megarini, 2023). Selain itu, lama kerja juga menjadi faktor penting, di mana sebagian besar responden memiliki masa kerja lebih dari 3 tahun. Paparan stres kerja yang terus-menerus dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kelelahan emosional kronis dan meningkatkan risiko *burnout* (Azzam, Na'imah, Wulandari, & Herdian, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata *burnout syndrome* dari 43,65 pada *pretest* menjadi 40,40 pada *posttest*. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis perawat. Tingginya tingkat *burnout* sebelum intervensi dapat disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, tuntutan pelayanan yang cepat, serta interaksi intensif dengan pasien. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perawat di ruang rawat inap memiliki tingkat

*burnout* yang lebih tinggi dibandingkan unit lain karena kompleksitas tugas dan tanggung jawab (Febrianti et al., 2024).

*Mindfulness-based breathing exercise* merupakan teknik yang berfokus pada kesadaran terhadap pernapasan dan kondisi saat ini, sehingga membantu individu menjadi lebih tenang, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres. Dengan demikian, perawat dapat menghadapi tekanan kerja secara lebih adaptif tanpa mengalami kelelahan emosional yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan (Azzahra et al., 2023).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki regulasi emosi, serta membantu perawat dalam mengelola stres kerja secara lebih efektif, khususnya dalam menurunkan kelelahan emosional dan depersonalisasi. Namun demikian, tidak adanya perubahan pada beberapa responden menunjukkan bahwa *burnout* merupakan kondisi multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti mekanisme coping individu, beban kerja, dan lama bekerja. Oleh karena itu, disarankan agar institusi pelayanan kesehatan mengintegrasikan *mindfulness-based breathing exercise* ke dalam program kesejahteraan perawat secara rutin, serta mengembangkan strategi yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan faktor organisasi seperti beban kerja dan lingkungan kerja. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperkuat bukti, sekaligus mengkaji faktor lain yang memengaruhi *burnout*, sementara pendidikan keperawatan disarankan untuk memasukkan pelatihan *mindfulness* dan manajemen stres guna mempersiapkan perawat dalam menghadapi tekanan kerja.

## DAFTAR REFERENSI

- Al-Ozairi, A., Taghadom, E., Irshad, M., & Al-Ozairi, E. (2023). Association between depression, diabetes self-care activity, and glycemetic control in an Arab population with type 2 diabetes. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 16, 321–329. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S377166>
- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Peran mindfulness terhadap regulasi diri dalam belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>
- 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. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Azzam, H., Na'imah, T., Wulandari, D., & Herdian, H. (2023). Mindfulness dan workplace well-being untuk mengurangi burnout pada perawat. *Psychocentrum Review*, 5, 97–107. <https://doi.org/10.26539/pcr.521206>
- Betan, Y., Jenau, B., Djogo, H. M. A., & Rumbo, H. (2024). Effect of breathing relaxation on stress related to COVID-19 pandemic among older adults in nursing homes: A pre-experimental study. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 12(3), 327–334. <https://doi.org/10.24198/jkp.v12i3.2261>
- Febrianti, V., Pitono, A., Arifin, A., & Yudha, E. (2024). The workload and stress levels among staff nurses in the inpatient ward of a secondary health care service in Indonesia. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 7, 58–65. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v7i2.49397>
- Hasim, S. N., Riu, S. D. M., & Suranata, F. M. (2024). Hubungan stres kerja dengan kejenuhan kerja (burnout) pada perawat instalasi gawat darurat di RSUD Manembo-Nembo Bitung. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 148–156. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.672>
- Hoirunnisa, N. (2024). Hubungan stres kerja, efikasi diri, dan ketertarikan kerja dengan kejadian burnout pada perawat di RSUD Majalaya. Universitas Bhakti Kencana. <https://repository.bku.ac.id/id/eprint/286>

- Janerka, C., Mellan, M., Wright, R., Gill, F. J., & Leslie, G. D. (2023). Nursing and midwifery research priorities for an Australian health service: A priority-setting partnership approach. *Collegian*, 30(5), 693–700. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2023.08.004>
- Jeikawati, J., Sari, D. P., Suprihatini, S., Faradila, F., & Arifin, S. (2023). Gambaran burnout syndrome pada tenaga kesehatan di RSUD Kota Palangka Raya. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 5(2), 351–357. <https://doi.org/10.33084/bjmlt.v5i2.5180>
- Kawalod, I. D., & Mandias, R. J. (2023). Lama kerja dengan burnout syndrome pada perawat pelaksana di rumah sakit. *Nutrix Journal*, 7(1), 12–18. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.918>
- Kelly, B. D. (2023). Mindful, mindless, or misunderstood? A critical perspective of the mindfulness concept. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40(3), 491–493. <https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine/article/mindful-mindless-or-misunderstood-a-critical-perspective-of-the-mindfulness-concept/9A108B0A5E39CDDFF1B2599052F584B90>
- Lamuri, A., Shatri, H., Umar, J., Sudaryo, M. K., Malik, K., Sitepu, M. S., ... Renaldi, K. (2023). Burnout dimension profiles among healthcare workers in Indonesia. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14519>
- Maharani, F. D. (2026). Faktor yang berhubungan dengan burnout syndrome pada perawat rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1(1), 19–26. <https://ojs.submit-jurnal.com/index.php/nutricia/article/view/52/49>
- Pramono, B., & Paramananda, A. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap jiwa RSKD Duren Sawit, Kota Jakarta Timur Tahun 2024. *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(5), 815–829. <https://media.neliti.com/media/publications/592413-faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan-st-6d166de3.pdf>
- Putri, A. A. (2025). Hubungan beban kerja perawat dengan burnout syndrome di ruang rawat inap RS Permata Medika Semarang (Universitas Widya Husada Semarang). Universitas Widya Husada Semarang. <http://eprints.uwhs.ac.id/id/eprint/2665>
- Rambe, H., & Pareke, F. J. S. (2024). Peran mediasi burnout dalam pengaruh emotional exhaustion dan work overload terhadap job performance PNS pemerintah daerah

- provinsi Bengkulu. *Jesya (Jurnal Ekonomi Dan Ekonomi Syariah)*, 7(1), 814–829. <https://doi.org/10.36778/jesya.v7i1.1483>
- Ridwan, R., Ridwan, S. F., & Mursalim, M. (2023). Pengaruh budaya kerja, stres kerja, dan semangat kerja terhadap kinerja pegawai. *Jurnal Manajemen STIE Muhammadiyah Palopo*, 9(1), 165–177. <http://dx.doi.org/10.35906/jurman.v9i1.1541>
- Soto-Castellon, M. B., Leal-Costa, C., Pujalte-Jesús, M. J., Soto-Espinosa, J. A., & Diaz-Agea, J. L. (2023). Subjective mental workload in Spanish emergency nurses. A study on predictive factors. *International Emergency Nursing*, 69, 101315. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2023.101315>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=30193>
- Syafwan, M. K. R., Miswanti, M., & Afnuhazi, R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar kelas VI SDN 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 46–60. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/viewFile/2890/1659>
- Wang, Q., Wang, F., Zhang, S., Liu, C., Feng, Y., & Chen, J. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on stress, burnout in nurses: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1218340. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1218340>
- Widhianinganti, L., & van Luijtelaar, G. (2022). The Maslach-Trisni burnout inventory: Adaptation for Indonesia. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 11, 1–21. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>
- Yondrian, A. K., & Ambarini, T. K. (2024). Implementation of mindfulness-based interventions in the treatment of burnout in nurses: Systematized review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 550–559. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4.16521>