

BEBAN KERJA DAN BURNOUT PADA PERAWAT DI INSTALASI GAWAT DARURAT

Anita Pameria¹, Jaka Pradika^{2*}, Indri Erwhani³, Amelyadi⁴, Desti Dwi Ariani⁵, Syahid Amrullah⁶, Kharisma Pratama⁷, Mahin Ridlo Ronas⁸

^{1,3,6,7}Program Studi S1 Keperawatan, Institut teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kubu Raya, Kalimantan Barat

^{2,4,5,8}Program Studi D-III Keperawatan, Institut teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kubu Raya, Kalimantan Barat

*Email: jakapradika@stikmuhtk.ac.id

ABSTRACT

Background: Burnout is a state of exhaustion experienced by nurses due to high work demands, leading to mental, physical, and emotional fatigue during interactions with patients, especially among those working in Emergency Departments (ED). This condition may have adverse effects and can negatively impact the quality of care and patient safety. **Objective:** This study aims to determine the relationship between nurses' workload and job burnout in the Emergency Department of RSUD Ade M. Djoen Sintang. **Methods:** This research is a quantitative study with an analytical observational design using a cross-sectional approach. The sample consisted of 35 respondents selected through total sampling. Data collection instruments included workload and job burnout questionnaires. Data were analyzed using univariate and bivariate methods. Statistical analysis was conducted using SPSS for Windows version 25, and the chi-square test was used to examine the relationship. **Results:** The findings showed that most nurses had a moderate workload (25 respondents or 71.4%), and most experienced moderate job burnout (29 respondents or 82.9%). Bivariate analysis using the chi-square test revealed a significant relationship between workload and job burnout ($p = 0.049 < \alpha = 0.05$). **Conclusion:** There is a significant relationship between workload and job burnout among nurses in the Emergency Department of RSUD Ade M. Djoen Sintang. It is recommended that ED nurses implement preventive strategies to minimize the risk of burnout in their professional duties.

Keywords: Burnout, Workload, Emergency Department Nurses

ABSTRAK

Latar Belakang: Burnout merupakan kelelahan yang dialami oleh perawat akibat memiliki potensi beban pekerjaan yang tinggi sehingga berdampak pada kelelahan mental, fisik dan emosional selama berinteraksi dengan pasien terutama yang bekerja di Instalasi Gawat Darurat (IGD). Kondisi ini akan berdampak buruk dan dapat memengaruhi kualitas pelayanan serta keselamatan pasien. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan burnout pekerjaan pada perawat di ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden yang diambil menggunakan metode total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner beban kerja dan burnout pekerjaan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Pengolahan data menggunakan program SPSS for windows versi 25 dan Uji statistik yang digunakan adalah chi square. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar beban kerja perawat adalah sedang sebanyak 25 responden (71,4%), sedangkan sebagian besar burnout pekerjaan perawat dengan kategori sedang sebanyak 29 responden (82,9%). Hasil Analisis bivariat uji chi square didapatkan p value = 0,049 < $\alpha=0,05$. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan burnout pekerjaan pada perawat di ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang. Diharapkan perawat IGD dapat menerapkan strategi pencegahan untuk meminimalkan risiko burnout dalam menjalankan tugasnya. **Kata kunci:** Burnout; Beban Kerja; Perawat IGD

PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna, termasuk pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat (Bramantoro, 2017). Keberadaan rumah sakit memiliki peranan strategis dalam memberikan kemudahan akses pelayanan kesehatan serta menjamin keselamatan pasien, masyarakat, tenaga kesehatan, dan lingkungan rumah sakit. Hal ini sejalan dengan tujuan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit, yakni meningkatkan mutu serta mempertahankan standar pelayanan kesehatan yang optimal.

Instalasi Gawat Darurat (IGD) merupakan salah satu unit vital di rumah sakit yang beroperasi selama 24 jam penuh, berfungsi sebagai pintu utama masuk pasien yang membutuhkan penanganan cepat dan tepat (Mariana et al., 2020). Perawat IGD dituntut untuk memiliki kemampuan klinis yang tinggi dalam memberikan perawatan kepada pasien dalam kondisi kritis serta kesiapan fisik dan mental untuk menghadapi berbagai risiko paparan bahan infeksius maupun situasi darurat lainnya (Maulia et al., 2021). Tingginya beban kerja, dinamika kondisi pasien yang tidak menentu, serta tekanan waktu menjadi tantangan utama yang harus dihadapi perawat IGD (Marmi, 2015).

Tekanan pekerjaan yang tinggi dan terus menerus dapat menimbulkan kelelahan fisik, emosional, hingga psikologis yang dikenal dengan istilah burnout. Burnout merupakan kondisi kelelahan mental dan fisik yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang tinggi dan berkepanjangan (Fanani et al., 2020). Maslach dan Jackson (2001) mengelompokkan burnout ke dalam tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri. Burnout pada perawat IGD seringkali disebabkan oleh tingginya beban kerja, tekanan waktu, serta ekspektasi profesionalisme yang tinggi (Nursalam, 2017; Maulia et al., 2021).

Berbagai studi menunjukkan bahwa

beban kerja merupakan salah satu faktor eksternal utama yang memicu burnout. Penelitian di berbagai negara, seperti di Spanyol, mengungkapkan bahwa sekitar 80% perawat mengalami burnout (Indiawati et al., 2022). Di Indonesia, Kusumawati dan Istiqomahi (2021) menemukan bahwa 62% responden mengalami burnout ringan, sementara Demur et al. (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami beban kerja melebihi standar waktu optimum, khususnya pada shift pagi dan sore.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada November 2023 di IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang menunjukkan bahwa dari 13 perawat yang diwawancarai, sebanyak 61,53% mengalami burnout berat. Hal ini ditandai dengan keluhan fisik seperti kelelahan, nyeri otot, serta gejala psikologis seperti mudah marah, kehilangan semangat, hingga munculnya sikap depersonalisasi terhadap pasien. Kondisi ini diperkuat oleh observasi lapangan yang menunjukkan perilaku perawat yang cenderung pasif, mudah frustrasi, dan menurunnya kualitas interaksi dengan pasien maupun rekan kerja. Selain itu, data menunjukkan bahwa jumlah kunjungan pasien IGD dalam tiga bulan terakhir relatif tinggi, dengan rata-rata lebih dari 1500 pasien per bulan, sementara jumlah tenaga perawat hanya 35 orang.

Peningkatan beban kerja, terutama di masa lonjakan kasus penyakit tertentu seperti demam berdarah dengue (DBD), menyebabkan perawat harus bekerja melebihi jam kerja normal dengan tuntutan pelayanan yang semakin kompleks. Akumulasi tekanan ini dapat menyebabkan burnout, yang berdampak pada penurunan kinerja, kualitas pelayanan, serta peningkatan risiko kesalahan kerja dan turnover perawat (Hutama et al., 2019).

Beban kerja yang tidak seimbang dengan kapasitas fisik dan mental perawat, ditambah dengan tuntutan administratif seperti dokumentasi medis, menjadi salah satu faktor penting yang perlu mendapat perhatian dalam manajemen sumber daya manusia di rumah sakit. Oleh karena itu, penting dilakukan kajian lebih lanjut mengenai

hubungan antara beban kerja dengan burnout pada perawat, khususnya di ruang IGD sebagai unit dengan intensitas kerja yang sangat tinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden yang diambil menggunakan metode total sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi perawat yang bekerja di ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang, memiliki latar belakang pendidikan minimal D3 Keperawatan, telah bekerja minimal dua tahun, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup perawat IGD yang tidak hadir pada saat waktu pengambilan data.

Instrumen penelitian berupa kuesioner beban kerja dan burnout pekerjaan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Pengolahan data menggunakan program SPSS for windows versi 25 dan Uji statistik yang digunakan adalah chi square.

HASIL

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 19 responden (54,3%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 16 orang (45,7%). Berdasarkan umur responden terbanyak yaitu berumur 31-40 tahun sebanyak 23 responden (65,7%), selanjutnya umur <30 tahun sebanyak 9 orang (25,7%) dan umur 40-50 tahun sebanyak 3 orang (8,6%), dan tidak ada responden dengan umur >50 tahun. Berdasarkan pendidikan terakhir paling banyak tamatan D3 Keperawatan sebanyak 26 responden (74,3%), sedangkan tamatan ners sebanyak 9 orang (25,7%). Berdasarkan lama bekerja paling banyak diantara 1-5 tahun sebanyak 18 responden (51,4%), sedangkan <5 tahun sebanyak 17 responden (48,6%). Dan karakteristik responden berdasarkan kondisi kesehatan paling

banyak dengan kondisi kesehatan sehat sebanyak 26 responden (74,3%) sedangkan sakit sebanyak 9 responden (25,7%)

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, pendidikan, dan lama bekerja (n=35)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	54,3
Perempuan	16	45,7
Total	35	100
Umur		
<30	9	25,7
30-40	23	65,7
40-50	3	8,6
>50	0	0
Total	35	100
Pendidikan Terakhir		
D3 terakhir	26	74,3
Ners	9	25,7
Total	35	100
Lama Bekerja		
1-5 Tahun	18	51,4
>5 Tahun	17	48,6
Total	35	100
Kondisi Kesehatan		
Sakit	9	25,7
Sehat	26	74,3
Total	35	100

Tabel 2. Gambaran Beban Kerja dan Burnout Kinerja Responden di ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang

Variabel	f	%
Beban Kerja Perawat		
Ringan	4	11,4
Sedang	25	71,4
Berat	6	17,1
Total	35	100
Burnout Pekerjaan		
Rendah	2	5,7
Sedang	29	82,9
Tinggi	4	11,4
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa beban kerja perawat paling banyak dengan beban kerja sedang sebanyak 25 responden (71,4%). Burnout Pekerjaan Perawat paling banyak burnout pekerjaan perawat sedang sebanyak 29 responden (82,9%).

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami beban kerja sedang dan burnout sedang, yaitu

sebanyak 21 orang (84,0%) dari keseluruhan jumlah responden dan sebagian kecil mengalami beban kerja berat dan burnout berat sebanyak 0 orang (0,0%). Hasil tabulasi silang untuk beban kerja dan burnout pada perawat ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang, didapatkan tingkat signifikansi sebesar 0,049 dan dari tabulasi tersebut juga dapat diketahui bahwa koefisien antara variabel tersebut sebesar positif 0,338

Tabel 3. Tabulasi Silang Beban Kerja dan Burnout Perawat di ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang.

No	Beban Kerja	Burnout Pekerjaan Perawat				Total
		Ringan	%	Sedang	%	
1	Ringan	1	25,0	3	75,0	4
2	Sedang	1	4,0	21	84,0	25
3	Berat	0	0,0	5	83,3	6
Total		2	5,7	29	82,9	35
Sig Value				0,338		
				0,049		

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (54,3%) dibandingkan perempuan (45,7%). Temuan ini sejalan dengan studi Aulia & Rita (2021) yang menyatakan bahwa perawat laki-laki lebih berisiko mengalami burnout karena cenderung menutup diri saat menghadapi tekanan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Permatasari et al. (2023), dimana laki-laki lebih dominan sebagai responden. Meskipun laki-laki umumnya dibesarkan dengan nilai kemandirian dan dianggap lebih tenang, studi Lebares et al. (2018) menunjukkan bahwa mereka juga memiliki tingkat depersonalisasi lebih tinggi. Dalam konteks IGD, perawat laki-laki cenderung lebih sering ditugaskan menangani pasien dalam kondisi kritis karena dianggap memiliki ketahanan fisik yang lebih baik, sehingga lebih dominan dalam ruang

kerja dengan tekanan tinggi seperti IGD.

Umur

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 31–40 tahun (65,7%), sedangkan kelompok usia 41–50 tahun hanya 8,6%. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Saputeri et al. (2023) dan Putri (2019), yang menunjukkan dominasi usia 31–40 tahun dalam populasi perawat. Menurut Maslach (dalam Swasti et al., 2017), usia yang lebih muda lebih rentan mengalami burnout karena tingginya ekspektasi dan idealisme yang belum sepenuhnya sejalan dengan realita kerja. Hal ini diperkuat oleh Anggreini et al. (2019) yang menyebutkan bahwa emosi dan pengalaman menjadi faktor penting dalam kerentanan terhadap burnout di usia muda.

Peneliti berpendapat bahwa dominasi usia 31–40 tahun di ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang disebabkan karena pada usia tersebut perawat berada dalam masa produktif dengan stamina tinggi dan semangat belajar yang optimal. Selain itu, mereka umumnya telah memiliki pengalaman dan keterampilan yang cukup untuk menangani kasus-kasus kegawatdaruratan secara mandiri dan cepat. Sementara itu, perawat berusia di atas 40 tahun memang memiliki pengalaman yang kaya, namun mulai mengalami penurunan kondisi fisik dan mental, sehingga lebih rentan terhadap kelelahan. Meskipun demikian, pengalaman mereka tetap menjadi aset penting dalam mendukung perawat yang lebih muda agar pelayanan di IGD tetap berjalan optimal.

Pendidikan Terakhir

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas perawat memiliki pendidikan terakhir D3 Keperawatan sebanyak 26 responden (74,3%), sementara yang berpendidikan S1 Keperawatan dan Ners hanya 9 responden (25,7%). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Permatasari et al. (2023) dan Saputri et al. (2023) yang juga menunjukkan dominasi lulusan D3 Keperawatan di lapangan. Secara teori,

menurut Maslach, perawat dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih rentan mengalami burnout karena memiliki ekspektasi ideal yang tidak selalu sesuai dengan kenyataan di lapangan (Mawarti & Yusnilawati, 2018; Liana, 2020).

Namun, peneliti berpendapat bahwa dalam konteks ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang, justru perawat vokasional (D3) lebih berisiko mengalami burnout. Hal ini karena mereka lebih sering terlibat langsung dalam penanganan pasien dengan kondisi kritis dan memiliki pengalaman terbatas dalam situasi kompleks. Selain itu, beban kerja yang tinggi dan fokus pada tugas-tugas praktis turut berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan kerja. Ini menunjukkan bahwa burnout tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, tetapi juga oleh beban kerja dan pengalaman klinis yang dimiliki.

Lama Bekerja

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki masa kerja 1–5 tahun (51,4%), sementara yang bekerja lebih dari 5 tahun sebesar 48,6%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saputeri et al. (2023) dan Permatasari et al. (2023) yang juga menunjukkan dominasi masa kerja pendek. Masa kerja yang singkat kerap dikaitkan dengan kejenuhan dan stres karena masih dalam tahap adaptasi terhadap tugas, terutama di ruang IGD yang penuh tekanan. Sebaliknya, masa kerja yang panjang memberikan pengalaman lebih, namun jika pekerjaan bersifat monoton, juga berisiko menimbulkan kelelahan emosional dan burnout (Ekawati, 2019; Musu et al., 2021).

Peneliti menilai dominasi perawat dengan masa kerja 1–5 tahun disebabkan oleh sistem rolling dan penerimaan pegawai baru dalam lima tahun terakhir, yang mengakibatkan penempatan perawat baru di ruang IGD. Kondisi ini membuat banyak perawat berada dalam fase penyesuaian terhadap beban kerja yang tinggi dan tuntutan kerja yang cepat. Kurangnya pengalaman serta tekanan tinggi di ruang IGD menjadi faktor yang meningkatkan risiko

burnout pada perawat dengan masa kerja pendek.

Kondisi Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat IGD berada dalam kondisi kesehatan yang baik (74,3%), sementara 25,7% lainnya mengalami gangguan kesehatan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), burnout termasuk dalam kategori gangguan kesehatan karena memengaruhi fisik, mental, dan emosional. Maslach juga menekankan bahwa perawat IGD sangat rentan terhadap burnout karena tekanan pekerjaan yang tinggi, yang jika tidak ditangani dapat menurunkan kualitas pelayanan (Mawarti & Yusnilawati, 2018).

Peneliti menilai bahwa tingginya proporsi perawat dengan kondisi sehat disebabkan oleh tuntutan pekerjaan di IGD yang membutuhkan stamina fisik dan mental yang prima. Perawat di ruang ini harus sigap dan cepat dalam menangani pasien dengan kondisi gawat darurat, sehingga menjaga kesehatan menjadi prioritas penting demi menunjang kinerja dan keselamatan pasien.

Beban Kerja Perawat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perawat di IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang mengalami beban kerja sedang (71,4%), sejalan dengan temuan Saputeri et al. (2023), Permatasari et al. (2023), dan Kusumaningsih et al. (2020) yang juga menemukan dominasi beban kerja sedang pada perawat IGD. Beban kerja mental sering kali muncul akibat fokus yang terbagi, kewaspadaan tinggi, serta situasi komunikasi yang menantang (Made & Wulanyani, 2015). Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kecemasan, dan kelelahan emosional (Fikri, 2020; Widiastuti et al., 2017).

Peneliti menyimpulkan bahwa tingginya beban kerja perawat IGD berkaitan erat dengan jumlah dan kompleksitas pasien, termasuk pasien dengan kondisi kritis, anak-anak, dan lansia. Situasi ini menuntut kewaspadaan tinggi dan pengambilan

keputusan cepat, yang secara langsung meningkatkan beban kerja mental. Oleh karena itu, manajemen beban kerja menjadi hal penting untuk menjaga kualitas pelayanan serta kesejahteraan fisik dan mental perawat.

Burnout Pekerjaan Perawat

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas perawat IGD di RSUD Ade M. Djoen Sintang mengalami burnout sedang (82,9%), dan hanya sebagian kecil yang mengalami burnout ringan (5,7%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri (2019), namun berbeda dengan penelitian Ton (2019) dan Permatasari et al. (2023) yang menemukan tingkat burnout ringan lebih dominan. Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan kerja yang tinggi dan berkepanjangan. Menurut Nursalam (2017), burnout terdiri dari tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri, serta dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Peneliti menilai bahwa tingginya burnout sedang pada perawat IGD disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, seringnya menghadapi kasus kompleks, serta keterbatasan waktu dalam memberikan pelayanan optimal. Kondisi ini diperburuk oleh seringnya perawat menghadapi situasi traumatis seperti kematian pasien, yang berdampak pada kesehatan mental dan emosional. Akibatnya, perawat menjadi kewalahan, merasa lelah secara emosional, dan mengalami penurunan efektivitas dalam memberikan asuhan keperawatan.

Hubungan Beban Kerja terhadap Burnout pada Perawat

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,049 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dan burnout pada perawat IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,338 menunjukkan hubungan positif dalam kategori sedang, yang berarti semakin tinggi beban kerja, maka semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami perawat. Hasil ini sejalan

dengan penelitian Saputeri et al. (2023), namun bertentangan dengan temuan Permatasari et al. (2023) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara beban kerja dan burnout.

Beban kerja di ruang IGD sangat tinggi karena perawat harus menghadapi pasien dalam kondisi gawat darurat, melakukan tindakan cepat, serta menangani tekanan dari keluarga pasien. Jika tidak ditangani dengan baik, beban kerja ini dapat memicu kelelahan fisik dan mental, penurunan kewaspadaan, serta kejenuhan dalam bekerja. Burnout sendiri mencakup tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri, yang kerap terjadi pada profesi dengan tuntutan tinggi seperti keperawatan.

Peneliti menyimpulkan bahwa beban kerja yang tinggi sangat berpengaruh terhadap munculnya burnout pada perawat IGD. Kondisi ini muncul karena perawat harus menangani berbagai kasus secara cepat dan tepat, sering kali melampaui kapasitas kerja normal. Ketika fisik dan mental perawat terus terbebani tanpa dukungan atau penanganan yang memadai, maka risiko burnout meningkat, yang berdampak langsung pada penurunan kualitas pelayanan keperawatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perawat IGD di RSUD Ade M. Djoen Sintang mengalami beban kerja dan burnout dalam kategori sedang, sementara hanya sebagian kecil yang berada pada kategori ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan kerja di ruang IGD cukup tinggi dan berdampak pada kondisi psikologis perawat. Selain itu, terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja dan burnout, di mana semakin tinggi beban kerja yang dialami perawat, maka semakin besar pula risiko mengalami burnout. Hal ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban kerja yang efektif guna mencegah kelelahan fisik dan mental serta menjaga kualitas pelayanan keperawatan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak manajemen rumah sakit, khususnya di ruang IGD RSUD Ade M. Djoen Sintang, melakukan evaluasi dan pengaturan ulang beban kerja perawat untuk mencegah dan mengurangi risiko burnout. Upaya ini dapat dilakukan melalui penambahan jumlah tenaga perawat, rotasi kerja yang adil, penyediaan dukungan psikologis, serta pelatihan manajemen stres secara berkala. Selain itu, penting bagi rumah sakit untuk menyediakan lingkungan kerja yang suportif dan memperhatikan kesejahteraan fisik maupun mental tenaga keperawatan guna menjaga kualitas pelayanan dan keselamatan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Maryanto, Q., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Oketani massage on the continuity of breastfeeding mothers. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 4(1), 39–45. <https://doi.org/10.31539/josing.v4i1.7951>
- Anggreini, N., Hafizah, R., & Saiman. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap tingkat kejenuhan kerja (burnout) perawat Intensive Care Unit Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan Tanjungpura*, 1(2), 1–11.
- Aulia, A., & Rita, N. (2021). Hubungan jenis kelamin, masa kerja, komitmen organisasi, gaya kepemimpinan dan kejadian burnout pada perawat di rumah sakit P.P. tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 4(2), 492–501.
- Bramantoro, T. (2017). Pengantar klasifikasi dan akreditasi pelayanan kesehatan. Surabaya: Universitas Airlangga Press (AUP).
- Ekawati, N. (2019). Hubungan burnout perawat dengan komunikasi terapeutik di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 77.
- Fanani, E. (2020). Hubungan stres kerja dengan burnout perawat rumah sakit. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 5(2), 86–89.
- Fikri, Z. (2020). Hubungan beban kerja mental perawat dengan kepatuhan dokumentasi keperawatan. *Journals of Ners Community*, 11(2), 236–245.
- Hutama, F. H., Wilda, L. O., & Ristiani, W. H. (2020). Hubungan beban kerja dengan burnout perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Nganjuk. *Jurnal Sabhanga*, 2(1), 38–47.
- Indiawati, O. C., Sya', H., Rachmawati, D. S., & Suhardiningsih, A. S. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian burnout syndrome perawat di RS Darmo Surabaya. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(1), 25–41.
- Kusumawati, D., & Istiqomahi, K. (2021). Analisis hubungan beban kerja dengan burnout syndrome pada perawat. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Lebares, C. C., Guvva, E. V., Ascher, N. L., O'Sullivan, P. S., Harris, H. W., & Epel, E. S. (2018). Burnout and stress among US surgery residents: Psychological distress and resilience. *Journal of the American College of Surgeons*, 226(1), 80–90.
- Made, N., & Wulanyani, S. (2015). Tantangan dalam mengungkap beban kerja mental. *Buletin Psikologi*, 21(2), 80–89.
- Mariana, R. E., Rezki, N. F., & Suroto. (2020). Hubungan karakteristik dan stres kerja perawat terhadap burnout syndrome pada perawat pelaksana di IGD dan ICU RSUD Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 139–145.
- Marmi, E. F. (2015). Hubungan beban kerja dengan perilaku caring perawat menurut persepsi klien di IGD RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Maulia, N., Agustin, W. R., & Listrikawati, M. (2021). Gambaran burnout syndrome perawat IGD pada masa pandemi COVID-19 di RSD Dr. Moewardi. (Tidak disebutkan nama jurnal), 54.

- Mawarti, I., & Yusnilawati. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian burnout pada perawat di ruang instalasi rawat inap RSUD Raden Mattaher dan Abdul Manap Jambi tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 2(2), 172–187.
- Musu, E. T., Murharyati, A., & Saelan. (2021). Gambaran stres kerja perawat IGD di masa pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Surakarta. *Jurnal Gawat Darurat*, 3(1), 1–10.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Permatasari, D., Lestari, P., & Pratiwi, D. (2023). Burnout dan faktor yang mempengaruhinya pada perawat IGD. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(1), 54–63.
- Putri, D. P. (2019). Pengaruh stres kerja terhadap burnout pada perawat ruang rawat inap di RSUD Kota Madiun. [Skripsi, STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun].
- Swasti, K. G., Ekowati, W., & Rahmawati, E. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada wanita bekerja di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(3), 190–198.
- Ton, N. I., Tat, F., & Simon, M. G. (2019). Hubungan beban kerja perawat dengan burnout syndrome di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(2).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit.
- Widiastuti, R., Purnomo, D. E. H., & Nur, A. (2017). Penentuan beban kerja mental perawat berdasarkan shift kerja dan jenis kelamin menggunakan metode National Aeronautics and Space Administration-Task Load Index (NASA-TLX). *Jurnal Science Tech*, 3(2), 113–120.