

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Intervensi untuk Mengurangi Burnout pada Perawat selama Pandemi COVID-19: Kajian Sistematis

Intervention to Reduce Nurse Burnout during COVID-19 Pandemic: A Systematic Review

Renita Agustina^{1*}, Adang Bachtiar², Elna Waiman³
^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
*Korespondensi Penulis : renita.agustina@ui.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Perawat berisiko tinggi mengalami burnout selama pandemi COVID-19.

Tujuan: Kajian ini bertujuan untuk mengetahui intervensi untuk mengurangi burnout perawat selama pandemi COVID-19.

Metode: Kami melakukan kajian sistematis dengan mencari database berikut Scopus, ScienceDirect, PubMed dan Emerald Insight yang dicari dari 1 Januari 2020 hingga 31 Mei 2021. Kami mencari database menggunakan istilah pencarian seperti 'Intervensi', 'Nurse Burnout', dan 'COVID -19'.

Hasil: Ada pembatasan dalam hal peserta dalam kajian ini dimana peserta merupakan perawat yang bekerja di rumah sakit. Intervensi yang diperoleh dari artikel yang disertakan adalah *Mantram Repetition Program* (MRP), program *self-compassion*, terapi musik, *Emotional Freedom Technique*, penggunaan *Electronic Health Record* (EHR), mempromosikan keadilan prosedural dan identifikasi pribadi, dan meningkatkan kecerdasan emosional.

Kesimpulan: Hampir semua studi inklusi menyatakan bahwa ada efek positif dalam mengurangi burnout. Intervensi untuk mengurangi burnout pada perawat sangat diperlukan. Rumah sakit harus berperan dalam mengurangi burnout pada perawat untuk menjaga kesehatan mental perawat, menjaga keselamatan pasien, dan kualitas pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Burnout; COVID-19; Intervensi; Perawat

Abstract

Background: Nurses are at high risk for burnout during the COVID-19 pandemic.

Objective: This study aims to determine interventions to reduce nurse burnout during the COVID-19 pandemic.

Methods: We conducted a systematic review by searching the following databases Scopus, ScienceDirect, PubMed and Emerald Insight searched from January 1, 2020 to May 31, 2021. We searched the database using search terms such as 'Intervention', 'Nurse Burnout', and 'COVID -19'.

Results: There is a limitation in terms of participants in this study where participants are nurses who work in hospitals. The interventions obtained from the articles included are *Mantram Repetition Program* (MRP), *self-compassion* program, music therapy, *Emotional Freedom Technique*, use of *Electronic Health Record* (EHR), promoting procedural justice and personal identification, and increasing emotional intelligence.

Conclusion: Almost all of the inclusion studies stated that there was a positive effect in reducing burnout. Interventions to reduce burnout in nurses are needed. Hospitals must play a role in reducing burnout in nurses to maintain the mental health of nurses, maintain patient safety, and the quality of health services.

Keywords: Burnout; COVID-19; Intervention; Nurse

PENDAHULUAN

Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) melanda hampir seluruh negara di dunia pada tahun 2020.(1) Dampak pandemi COVID-19 menyebabkan burnout bagi tenaga kesehatan, terutama perawat.(2) Burnout merupakan keadaan emosional kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi akibat stres yang berkepanjangan dan tidak diobati di tempat kerja.(2,3) Faktor penyebab burnout pada perawat adalah usia yang lebih muda, kurangnya dukungan sosial, waktu kerja yang lebih lama di unit karantina COVID-19, kurangnya sumber daya manusia, sarana dan prasarana rumah sakit yang tidak memadai, beban kerja yang meningkat, dan kurangnya pelatihan khusus terkait COVID-19.(3,4)

Burnout perawat berdampak pada tingginya turnover intention,(5) dan penurunan kualitas pelayanan kesehatan yang dapat membahayakan keselamatan pasien.(6) Perawat berisiko tinggi mengalami burnout selama masa pandemi COVID-19. Untuk mengurangi burnout pada perawat di masa pandemi COVID-19, diperlukan strategi yang efektif untuk mengatasi burnout dan stres terkait pekerjaan.(3) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intervensi untuk mengurangi burnout perawat selama COVID-19.

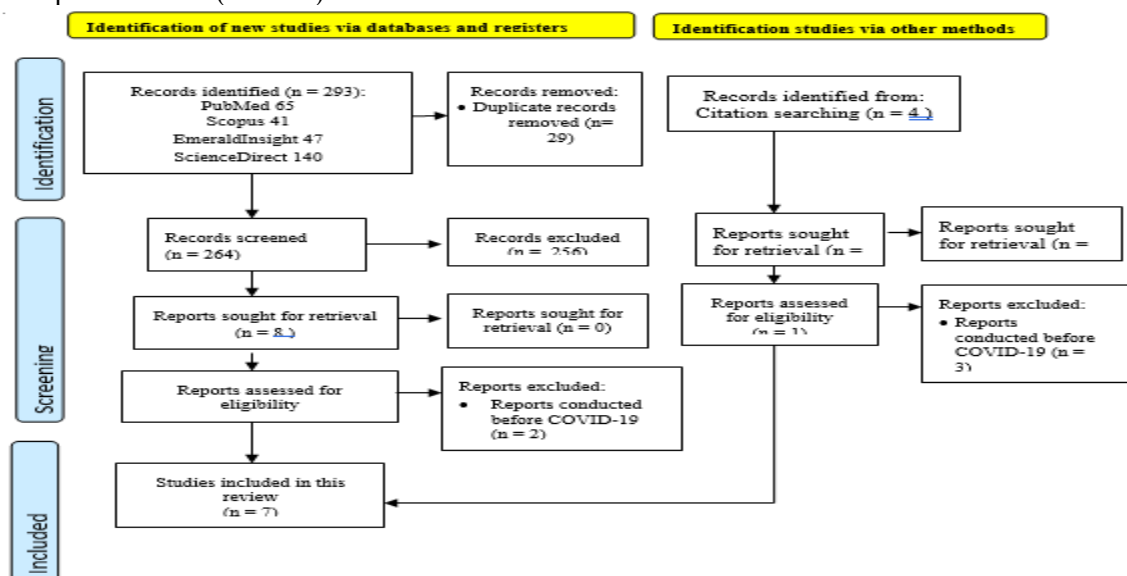
METODE

Kajian sistematik ini menggunakan diagram alur pencarian literatur yang dirangkum dalam format PRISMA (Gambar 1).(7) Tujuan utamanya adalah untuk menentukan intervensi dalam mengurangi burnout perawat selama pandemi COVID-19. Pencarian literatur melalui PubMed, Scopus, ScienceDirect, dan Emerald Insight yang ditelusuri dari 1 Januari 2020 hingga 31 Mei 2021. Kami menelusuri basis data menggunakan istilah penelusuran seperti 'Intervensi', 'Nurse Burnout', dan 'COVID-19'. Ada pembatasan dalam hal peserta termasuk perawat yang bekerja di rumah sakit. Studi dieksklusi jika penelitian dilakukan sebelum COVID-19. Dari semua artikel yang relevan dari database yang dipilih, kutipan dan daftar referensi diperiksa untuk publikasi tambahan. Artikel dengan teks lengkap yang akan dipilih dan diambil secara manual.

Studi yang diidentifikasi dari database yang dipilih kemudian dimasukkan ke dalam aplikasi Covidence dan artikel yang digandakan diidentifikasi. RA dan EW melakukan seleksi penelitian berdasarkan judul dan abstrak dan setelah itu, berdasarkan teks lengkap artikel. Jika ada perbedaan pendapat antara kedua reviewer, akan diadakan diskusi untuk menentukannya. Kualitas artikel dinilai menggunakan penilaian kritis JBI oleh RA dan EW.(8) Artikel yang masuk review ini adalah artikel yang memiliki kualitas menengah (skor 7-8) dan kualitas tinggi (skor 9-10). Untuk setiap artikel, kami mengekstrak negara dan kota tempat penelitian dilakukan atau afiliasi institusi yang pertama penulis, desain penelitian, ukuran sampel, intervensi, efek, hasil utama, dan penilaian kualitas. Data artikel diekstraksi dan dimasukkan ke dalam tabel menggunakan Microsoft Excel® 2016. Intervensi dalam mengurangi burnout perawat didapatkan hasil dari 7 jurnal terpilih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 293 artikel yang diidentifikasi dari database yang dipilih, kami menemukan 29 artikel diduplikasi dan dihapus sebelum penyaringan. Selain itu, identifikasi artikel dilakukan dari pencarian kutipan dimana ditemukan 4 artikel. Setelah dilakukan penyaringan judul, abstrak, dan artikel full text, terdapat 7 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini (Tabel 1).



Gambar 1. Alur Diagram Literatur menggunakan PRISMA

Karakteristik studi

Penelitian ini mencakup 3 jurnal dengan desain pra dan pasca intervensi, 1 jurnal dengan studi *Randomized Control Trial* (RCT), dan 3 jurnal dengan studi *cross sectional*. Studi yang disertakan terdiri dari 2 studi dari Amerika Serikat, (9,10) 1 studi dari Italia,(11) 1 studi dari Turki,(12) 1 studi dari Portugal,(13) 1 studi dari Iran,(14) dan 1 studi dari Spanyol.(15) Intervensi yang didapatkan dalam studi ini adalah sebagai berikut:

Mantram Repetition Program (MRP)

Mantram Repetition Program adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengatasi stres dengan mengulangi kata-kata suci, memperlambat proses, dan fokus pada satu titik.(9)

Program self-compassion

Program *self-compassion* adalah program yang mengacu pada metode adaptif perawat dan tenaga kesehatan lainnya dalam menghadapi stres yang dialami di tempat kerjanya dimana resiliensi tenaga kesehatan dapat meningkat selama proses yang penuh tantangan.(10)

Terapi musik

Terapi musik merupakan salah satu metode yang berperan dalam mengatasi stres fisik dan psikologis dengan menginduksi respon relaksasi tanpa obat, sehingga dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan dan kelelahan.(11)

Emotional Freedom Technique

Emotional Freedom Technique adalah program yang dilakukan untuk mengatasi stres psikologis dengan cara merangsang atau mengetuk titik-titik listrik pada kulit untuk mengirimkan sinyal aktivasi dan deaktivasi ke otak.(12)

Mempromosikan keadilan prosedural dan identifikasi pribadi

Keadilan prosedural adalah keadilan dalam cara yang digunakan, keputusan yang relevan dibuat, kemungkinan hak untuk memilih, informasi yang akurat, dan kemungkinan perubahan keputusan. Identifikasi pribadi adalah konsep diri individu yang berasal dari pengetahuan, nilai-nilai emosional dan sifat-sifat tentang keanggotaan dalam suatu kelompok bersama-sama dengan nilai emosional dan signifikansi yang melekat pada keanggotaan itu.(13)

Penggunaan Electronic Health Record (EHR)

Rekam medis elektronik adalah sistem berbasis elektronik yang digunakan dalam pelayanan kesehatan untuk mengelola informasi kesehatan pasien dan proses terkait. EHR memiliki fitur yang membantu dalam proses standar seperti triase tertulis, pertukaran informasi kesehatan, analisis data *real-time*, waktu *check-in*, dan *telemedicine*.(14)

Peningkatan Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan salah satu keterampilan utama yang dibutuhkan perawat dalam berkomunikasi dengan pasien dan keluarganya, empati, kreativitas, pengendalian diri, kesadaran, dan ketegasan.(15)

Tabel 1. Karakteristik Studi pada Tinjauan Sistematis

Penulis	Desain Studi	Negara	Intervensi	Efek	Hasil Penelitian	Penilaian Kualitas
Kostovich CT, Bormann JE, Gonzalez B, Hansbrough W, Kelly B, Collins EG (9)	Pra-pasca Implementasi	Amerika Serikat	I-MRP	Positif secara tidak langsung	Setelah berpartisipasi dalam I-MRP, perawat merasakan peningkatan kesadaran, kepuasan kasih sayang, kesejahteraan spiritual, dan kehadiran diri perawat. Peningkatan perhatian dikaitkan dengan lebih sedikit kelelahan.	7,6
Giordano F, Scarlata E, Baroni M, Gentile E,	Pra-pasca Implementasi	Italia	Terapi musik	Positif	Setelah mengikuti terapi musik, terjadi penurunan yang signifikan dalam intensitas kelelahan, kesedihan, ketakutan dan kekhawatiran pada staf	8,8

Puntillo F, Brienza N, et al (11)					klinis.	
Franco PL, Christie LAM (10)	Pra-pasca Implementasi	Texas, Amerika Serikat	<i>Self compassion program</i>	Positif	Perawat pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam <i>self-compassion</i> , perhatian, kasih sayang kepada orang lain, ketahanan dan kepuasan kasih sayang dibandingkan kelompok non-intervensi. Perawat pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang signifikan pada burnout, kecemasan, dan stres dibandingkan dengan kelompok non-intervensi.	8,8
Dincer B, Inangil D (12)	RCT	Turki	<i>Emotional Freedom Technique</i>	Positif	Setelah penerapan <i>Emotional Freedom Technique</i> , kelompok intervensi menunjukkan penurunan stres, kecemasan, dan burnout secara signifikan, sedangkan kelompok non-intervensi menunjukkan penurunan stres, kecemasan, dan burnout yang tidak signifikan.	7,6
Correia I, Almeida AE (13)	Cross sectional	Portugal	Identifikasi pribadi dan Keadilan prosedural	Positif	Keadilan prosedural dan identifikasi pribadi adalah pelindung burnout pada dokter dan perawat. Mempromosikan keadilan prosedural dan identifikasi prosedural dapat mengurangi risiko kelelahan.	8,7
Esmacilzadeh P, Mirzaei T (14)	Cross sectional	Tehran, Iran	Penggunaan EHR	Positif	Staf klinis yang memahami kemudahan dalam menggunakan EHR dikaitkan dengan tingkat kelelahan yang lebih rendah. Intervensi lain yang dapat menurunkan angka burnout adalah kebijakan dan prosedur penggunaan teknologi yang jelas, komunikasi regulasi yang jelas, dan kesiapan rumah sakit dalam menghadapi pandemi.	8,7
Soto-Rubio A, Giménez- Espert MDC, Prado-Gascó V (15)	Cross sectional	Spanyol	Kecerdasan Emosional	Positif	Perbaikan emosional sebagai salah satu elemen kecerdasan emosional yang secara signifikan mengurangi konflik peran yang terjadi pada burnout.	7,6

Burnout merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling penting dan semakin meningkat bagi perawat dalam menghadapi tantangan pandemi COVID-19.(16) Dalam penelitian Galanis et al (2021), prevalensi kelelahan emosional 34,1%, depersonalisasi 12,6%, dan kurangnya pencapaian pribadi 15,2% pada 18.935 perawat yang dilibatkan dalam penelitian.(4) Dampak burnout pada perawat dapat mempengaruhi kesehatan mental perawat, kualitas perawatan kesehatan, dan organisasi perawatan kesehatan dalam keberlanjutannya. Dalam hal ini, organisasi kesehatan harus memperhatikan kesehatan mental tenaga kesehatan dengan melakukan intervensi dalam mengurangi burnout.(17) Tujuan artikel ini adalah untuk menentukan intervensi untuk mengurangi burnout perawat selama COVID-19. Intervensi yang diperoleh dari artikel yang disertakan adalah MRP, program *self-compassion*, terapi musik, *Emotional Freedom Technique*, penggunaan EHR, mempromosikan keadilan prosedural dan identifikasi pribadi, dan meningkatkan kecerdasan emosional. Hampir semua studi inklusi menyatakan bahwa ada efek positif dalam mengurangi burnout.

Mantram Repetition Program secara tidak langsung dapat mengurangi efek burnout pada perawat. Perawat merasakan peningkatan perhatian yang berhubungan dengan berkurangnya burnout pasca MRP.(9) Dalam studi Leary, et al (2018), intervensi MRP dapat mengurangi kelelahan emosional dari burnout, dan mengurangi

kesadaran yang bermasalah tentang peristiwa stres.(18) Studi lain yang dilakukan Bormann, et al (2006) menunjukkan MRP sangat membantu dalam manajemen stres pada karyawan staf.(19) Pelatihan *self-compassion* telah terbukti mengurangi kelelahan, kecemasan, dan stres pada perawat.(10) Dalam studi Eriksson, et al (2018), pelatihan *self-compassion* yang perhatian efektif dalam meningkatkan *self-compassion* dan mengurangi *self-coldness*, sehingga mengurangi tingkat burnout.(20) Dapat dilihat bahwa program yang berfokus pada perhatian dapat menurunkan tingkat burnout.

Mengikuti sesi terapi musik dapat menurunkan intensitas kelelahan, kesedihan, ketakutan dan kekhawatiran pada staf klinis.(11) Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kacem, et al (2020) menunjukkan terapi musik secara signifikan mengurangi stres staf operasi, dan menurunkan emosi tingkat kelelahan.(21) *Emotional Freedom Technique* mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan secara signifikan pada perawat dengan merangsang atau mengetuk titik-titik listrik pada kulit.(12) Peningkatan kecerdasan emosional dapat mengurangi konflik peran yang terjadi pada kelelahan.(15) Dapat terlihat bahwa program yang berfokus pada emosi dapat menurunkan tingkat burnout yang salah satu unsur burnoutnya adalah emotional exhaustion.

Staf klinis yang memahami kemudahan penggunaan EHR menunjukkan tingkat kelelahan yang lebih rendah. Dalam hal ini, staf klinis memerlukan komunikasi yang jelas tentang regulasi dan penggunaan teknologi di rumah sakit.(14) Teknologi dapat membantu dan mencegah kejenuhan di kalangan petugas kesehatan. Sedangkan, mempromosikan keadilan prosedural dan identifikasi pribadi dapat mengurangi risiko burnout.(13) Dalam studi Ali, et al (2018), keadilan organisasi secara signifikan berkorelasi negatif dengan burnout.(22) Studi lain yang dilakukan oleh Sabanciogullari dan Selma (2013) menunjukkan program pengembangan identitas profesional meningkat secara signifikan dan dapat menurunkan tingkat burnout di kalangan perawat.(23) Dalam hal ini, rumah sakit harus berperan dalam mengurangi burnout pada perawat sehingga dapat menjaga kesehatan mental perawat, menjaga keselamatan pasien, dan mutu pelayanan kesehatan.

Dalam ulasan ini, ada batasan dalam bahasa artikel adalah bahasa Inggris, sehingga bahasa non-Inggris tidak disertakan. Selain itu, batas waktu yang dipilih adalah pada masa pandemi COVID-19 sehingga seluruh kajian penelitian yang masuk dalam kriteria inklusi diambil.

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan penggunaan EHR, program yang fokus pada emosional, program yang fokus pada perhatian, terapi musik, program identitas profesional, dan peran organisasi dalam keadilan dinilai dapat menurunkan tingkat burnout yang terjadi pada perawat. Dalam menghadapi pandemi COVID-19, perawat mengalami tingkat burnout yang tinggi, sehingga diperlukan beberapa intervensi untuk mengelola stres dan mengurangi tingkat burnout. Selain itu, rumah sakit harus meningkatkan strategi dukungannya dalam mengurangi burnout pada perawat sehingga dapat memaksimalkan efektifitas pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Coronavirus [Internet]. 2020 [cited 2021 Jun 4]. Available from: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
2. Ross J. The Exacerbation of Burnout During COVID-19: A Major Concern for Nurse Safety. *J PeriAnesthesia Nurs* [Internet]. 2020;35:439–40. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2020.04.001>
3. Zhang Y, Wang C, Pan W, Zheng J, Gao J, Huang X, et al. Stress, Burnout, and Coping Strategies of Frontline Nurses During the COVID-19 Epidemic in Wuhan and Shanghai, China. *Front Psychiatry*. 2020;11:565520.
4. Galanis P, Vraika I, Fragkou D, Bilali A, Kaitelidou D. Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *J Adv Nurs*. 2021;00:1–17.
5. Van Der Heijden B, Mahoney CB, Xu Y. Impact of job demands and resources on nurses' burnout and occupational turnover intention towards an age-moderated mediation model for the nursing profession. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(11).
6. Gutsan E, Patton J, Willis WK, Coustasse A, Gutsan E, Willis J. Burnout syndrome and nurse-to-patient ratio in the workplace Recommended Citation. 54th Annu MBAA Conf [Internet]. 2018; Available from: https://mds.marshall.edu/mgmt_faculty
7. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC MC. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021. p. 372.
8. JBI. Critical Appraisal Tools [Internet]. Available from: <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>
9. Kostovich CT, Bormann JE, Gonzalez B, Hansbrough W, Kelly B, Collins EG. Being present: Examining the efficacy of an Internet Mantram Program on RN-delivered patient-centered care. *Nurs Outlook*.

- 2021;69:136–46.
10. Franco PL, Christie LAM. Effectiveness of a one day self-compassion training for pediatric nurses' resilience. *J Pediatr Nurs* [Internet]. 2021;61:109–14. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.03.020>
 11. Giordano F, Scarlata E, Baroni M, Gentile E, Puntillo F, Brienza N, et al. Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study. *Arts Psychother* [Internet]. 2020;70:101688. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101688>
 12. Dincer B, Inangil D. The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*. 2021;17:109–14.
 13. Correia I, Almeida AE. Organizational Justice, Professional Identification, Empathy, and Meaningful Work During COVID-19 Pandemic: Are They Burnout Protectors in Physicians and Nurses? *Front Psychol*. 2020;11:566139.
 14. Esmailzadeh P, Mirzaei T. The role of using electronic health records in mitigating workplace burnout among clinicians during the COVID-19 pandemic: a field study in Iran. *JMIR Med informatics* [Internet]. 2021;9(6):1–16. Available from: <https://medinform.jmir.org/2021/6/e28497>
 15. Soto-Rubio A, Giménez-Espert MDC, Prado-Gascó V. Effect of emotional intelligence and psychosocial risks on burnout, job satisfaction, and nurses' health during the covid-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):1–14.
 16. Aryankhesal A, Mohammadibakhsh R, Hamidi Y, Alidoost S, Behzadifar M, Sohrabi R, et al. Interventions on reducing burnout in physicians and a nurses : A systematic rev view. *Med J Islam Repub Iran* [Internet]. 2019;33:77. Available from: <https://doi.org/10.34171/mjiri.33.77>
 17. Gribben L, Semple CJ. Prevalence and predictors of burnout and work-life balance within the haematology cancer nursing workforce. *Eur J Oncol Nurs* [Internet]. 2021;52:101973. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101973>
 18. Leary S, Weingart K, Topp R, Bormann J. The Effect of Mantram Repetition on Burnout and Stress Among VA Staff. *Work Heal Saf*. 2018;66(3):120–8.
 19. Bormann JE, Oman D, Kempainen JK, Becker S, Gershwin M, Kelly A. Mantram repetition for stress management in veterans and employees: A critical incident study. *J Adv Nurs*. 2006;53(5):502–12.
 20. Eriksson T, Germundsjö L, Åström E, Rönnlund M. Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Front Psychol*. 2018;9:2340.
 21. Kacem I, Kahloul M, El Arem S, Ayachi S, Hafsia M, Maoua M, et al. Effects of music therapy on occupational stress and burn-out risk of operating room staff. *Libyan J Med* [Internet]. 2020;15(1). Available from: <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1768024>
 22. Ali MRN, Kotb FN, Rashed NM. Examining The Relations between Organizational justice , Turnover and Burnout among Staff Nurses. *J Heal Med Nurs*. 2018;50:108–20.
 23. Sabanciogullari S, Dogan S. Effects of the professional identity development programme on the professional identity, job satisfaction and burnout levels of nurses: A pilot study. *Int J Nurs Pract*. 2015;21(6):847–57.