

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

Hubungan Faktor Gaya Hidup dengan *Burnout* pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Jiwa

The Relationship Between Lifestyle with Burnout in In-patient Nurse of Mental Health Hospital

Aisya Aqsa^{1*}, Indriati Paskarini²^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia*Korespondensi Penulis : aisya.aqsa-2018@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Karakteristik pekerjaan perawat kesehatan jiwa menyebabkan lebih rentan terhadap munculnya gejala *burnout*. Kejadian *burnout* dapat disebabkan oleh faktor gaya hidup seperti kebiasaan merokok, pola makan, serta aktivitas fisik.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara faktor gaya hidup dengan *burnout* pada perawat di instalasi rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur.

Metode: Penelitian ini merupakan studi deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel pada penelitian adalah perawat rawat inap *intermediate* di Rumah Sakit Jiwa Menur sebanyak 48 perawat. Variabel independen pada penelitian adalah faktor gaya hidup yang terdiri dari perilaku merokok, pola makan, dan aktivitas fisik. Sedangkan faktor dependen adalah *burnout*. Data diperoleh dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil: Faktor gaya hidup yang memiliki hubungan dengan *burnout* adalah pola makan (0,037) dan aktivitas fisik (0,003). Sedangkan status merokok tidak memiliki hubungan dengan *burnout* (0,442), jumlah konsumsi rokok per hari juga tidak memiliki hubungan dengan *burnout* (0,116), dan lama merokok juga tidak memiliki hubungan dengan *burnout* (0,541).

Kesimpulan: Pola makan dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan *burnout* pada perawat. Sedangkan tidak terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan *burnout* pada perawat. Semakin baik aktivitas fisik dan pola makan maka semakin rendah *burnout* pada perawat.

Kata Kunci: Faktor Gaya Hidup; *Burnout*; Perawat

Abstract

Introduction: The job characteristics of mental health nurses make them more susceptible to burnout symptoms. The incidence of burnout can be caused by lifestyle factors such as smoking habits, diet, and physical activity.

Objective: The purpose of this research was to determine the relationship between lifestyle with burnout in in-patient nurse of Menur Mental Health Hospital.

Methods: This research is a descriptive analytic study with a cross-sectional design. The sample in this study was 48 intermediate inpatient nurses at Menur Mental Hospital. The independent variable in this research was lifestyle factors such as smoking, dietary intake, and physical activity. While the dependent variable was burnout. Data was obtained by questionnaire and analyzed using univariate and bivariate analysis.

Results: Lifestyle factors which had a relationship with burnout were dietary intake (0,037) and physical activity (0,003). Meanwhile, smoking (0,442), the number of smoked cigarettes per day (0,116), and the overall smoking duration (0,541) had no relationship with burnout.

Conclusion: Dietary intake and physical activity had a relationship with nurses burnout. however, smoking had no relationship with nurses burnout. The better the dietary intake and physical activity, the lower the burnout for nurses.

Keywords: Lifestyle Factors; *Burnout*; Nurse

PENDAHULUAN

Perawat merupakan salah satu profesi yang memiliki tugas dan tanggung jawab besar terhadap perawatan pasien, termasuk perawat di sector kesehatan jiwa. Asuhan keperawatan di rumah sakit jiwa berbeda dengan asuhan keperawatan yang diberikan di rumah sakit umum. Asuhan keperawatan jiwa yang diberikan mencakup aktivitas asuhan keperawatan secara langsung, aktivitas komunikasi, dan aktivitas pengelolaan manajemen keperawatan ((1). Keperawatan jiwa menjadi salah satu jenis profesi keperawatan yang rentan terhadap *burnout*. Hal tersebut dapat terjadi karena karaktersitik pekerjaan perawat di sektor kesehatan jiwa mengharuskan adanya kontak langsung secara personal dengan pasien serta adanya keterlibatan emosional yang kuat (2).

Burnout pada umumnya terjadi akibat stres yang berkelanjutan serta kelelahan fisik dan mental yang mengakibatkan penurunan kepuasan kerja, efisiensi kerja, dan kepuasan kerja (1). *Burnout* menjadi salah satu bahaya untuk profesi yang berhubungan dengan manusia, seperti tenaga kesehatan, tenaga pendidikan, serta pelayanan sosial. Profesi tersebut membutuhkan hubungan personal dan emosional yang berkelanjutan dan mendalam yang dapat mengakibatkan stres pada pekerja (2). Menurut Maslach dan Lesiter (3). *Burnout* merupakan suatu kondisi secara psikologis yang dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman, tidak dapat berfungsi dengan baik, serta memiliki dampak negatif.

Karaktersitik pekerjaan yang dimiliki oleh perawat kesehatan jiwa mengakibatkan mereka rentan terhadap munculnya gejala *burnout*. *Burnout* memiliki tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan prestasi diri (3). Kelelahan emosional yang terjadi dapat berupa berkurangnya energi untuk bekerja akibat adanya keterlibatan emosional yang mendalam. Depersonalisasi merupakan timbulnya perasaan tidak peduli dan perilaku negatif terhadap orang lain akibat dari kelelahan emosional yang dirasakan. Penurunan prestasi diri ditunjukkan dengan berkurangnya produktivitas serta ketidakmampuan untuk bertahan. Sehingga dapat timbul perasaan bersalah dan menyalahkan diri sendiri karena tidak mampu bekerja dengan baik.

Burnout menjadi sebuah permasalahan yang dihadapi oleh perawat. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) menunjukkan bahwa hampir seluruh perawat di RSJ Soeharto Heerdjan Jakarta sebanyak 113 orang (86,9%) mengalami *burnout* pada level sedang (4). Menurut Borritz *et al* (2006) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan *burnout* pada pekerja, antara lain faktor psikososial, karakteristik pekerjaan, faktor sosiodemografis, faktor gaya hidup, hubungan sosial, dan kepribadian (5). Faktor gaya hidup dapat mempengaruhi risiko munculnya *burnout*. Beberapa studi menunjukkan bahwa tenaga kesehatan memiliki persentase tertinggi dalam penyalahgunaan zat (6). Konsumsi alkohol dan perilaku merokok menjadi sebuah pilihan untuk mengurangi rasa stres dan kelelahan yang dirasakan secara terus menerus akibat pekerjaannya (6). Dalam sebuah studi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa responden yang menunjukkan konsumsi alkohol berlebihan memiliki tingkat depersonalisasi yang tinggi, sedangkan responden dengan tingkat kelelahan emosional tinggi cenderung merokok serta mengkonsumsi alkohol (6). Penelitian yang dilakukan oleh McClafferty *et al* (2018) juga menunjukkan bahwa kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap *burnout* memiliki pola makan sehat yang kurang baik dibandingkan dengan kelompok dengan risiko sedang (7).

Rumah Sakit Jiwa Menur merupakan rumah sakit yang melaksanakan upaya kesehatan jiwa dengan focus utama dalam upaya kuratif dan rehabilitatif. Rumah Sakit Jiwa Menur memiliki dua tipe instalasi rawat inap, yaitu ruang rawat inap akut dan ruang rawat inap *intermediate*. Semenjak pandemic Covid-19, Rumah Sakit Jiwa Menur menjadi salah satu rumah sakit rujukan untuk Orang Dengan Gangguan Jiwa yang terkena Covid-19. Instalasi rawat inap akut menjadi ruang rawat inap yang khusus digunakan untuk pasien Covid-19. Sedangkan ruang rawat inap *intermediate* menjadi ruang rawat inap bagi pasien baru dan yang sudah dalam tahap pengarahannya serta persiapan pulang. Keperawatan jiwa menjadi salah satu inti dari asuhan kesehatan jiwa. Dalam melaksanakan pekerjaannya perawat harus dapat berempati serta merasa peduli kepada pasien. Perawat juga memiliki keterlibatan emosional yang mendalam serta kondisi lingkungan kerja yang dapat mengakibatkan stres secara terus menerus.

Penelitian untuk melihat hubungan antara faktor gaya hidup dengan *burnout* masih belum banyak dilakukan. Faktor gaya hidup dapat menjadi faktor penyebab yang dapat meningkatkan risiko perawat untuk terkena *burnout*, namun hal tersebut masih belum sepenuhnya diketahui. Apakah faktor gaya hidup seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, tidak merokok, serta pola makan yang baik dapat mengakibatkan perawat memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena *burnout*. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan faktor gaya hidup dengan *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor gaya hidup dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur.

METODE

Jenis penelitian ini adalah studi deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2022 di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur. Populasi pada penelitian adalah seluruh

perawat di instalasi rawat inap intermediate Rumah Sakit Jawa Menur Provinsi Jawa Timur. Sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan Teknik *simple random sampling*. Jumlah sampel yang didapatkan adalah sebanyak 48 responden.

Variabel independen pada penelitian ini adalah faktor gaya hidup yang mencakup perilaku merokok, pola makan, dan aktivitas fisik. Sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah *burnout*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner perilaku merokok. Kuesioner *Starting the Conversation* (STC) digunakan untuk mengukur pola makan (8). *Baecke Questionnaire* digunakan untuk mengukur aktivitas fisik (9). Sedangkan pengukuran *burnout* menggunakan *the Maslach Burnout Inventory* (MBI) (10). Data yang diperoleh dianalisis secara statistik dan deskriptif. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi setiap variable. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variable independen dengan variabel dependen menggunakan teknik uji *Spearman Correlation Test* dan *Cramer Correlation Test*.

HASIL

Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Jiwa Menur

Perilaku Merokok	n	F	
Status Merokok	Tidak Merokok Merokok	42 6	87,5 % 12,5 %
Jumlah Konsumsi Rokok per Hari	< 1-5 batang 6-10 batang > 10 batang	3 2 1	50 % 33,3 % 16,7 %
Lama Merokok	0-1 tahun 2-5 tahun > 5 tahun	0 2 4	0 % 33,3 % 66,7 %

Hasil Tabel 1 menunjukkan bahwa untuk status merokok sebanyak 42 responden (87,5%) tidak merokok dan sebanyak 6 responden (12,5%) merokok. Distribusi jumlah konsumsi rokok per hari paling banyak yaitu < 1-5 batang sebanyak 3 responden (50%), 6-10 batang sebanyak 2 responden (33,3%), dan >10 batang sebanyak 1 responden (16,7%). Lama merokok terbanyak selama > 5 tahun dengan 4 responden (66,7%) dan 2-5 tahun dengan 2 responden (33,3%).

Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Jiwa Menur

Pola Makan	n	F
Baik	9	18,8 %
Cukup	39	81,3 %
Kurang	0	0
Jumlah	48	100%

Berdasarkan Tabel 2 dsitribusi pola makan cukup sebanyak 49 responden (81,3%) dan pola makan baik sebanyak 9 responden (18,8%).

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Jiwa Menur

Aktivitas Fisik	n	F
Rendah	9	18,8 %
Sedang	32	66,7 %
Berat	7	14,6 %
Jumlah	48	100%

Hasil Tabel 3 menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan pada perawat sebanyak 9 responden (18,8%), aktivitas fisik sedang sebanyak 32 responden (66,7%) dan aktivitas fisik berat sebanyak 7 responden (14,6%).

Distribusi Frekuensi *Burnout* pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Burnout* pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Jiwa Menur

<i>Burnout</i>	n	F
Rendah	3	6,3 %
Sedang	42	87,5 %
Tinggi	3	6,3 %
Jumlah	48	100%

Hasil Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi *burnout* pada perawat terbanyak pada *burnout* sedang sebanyak 42 responden (87,5%), *burnout* tinggi sebanyak 3 responden (6,3%), dan *burnout* rendah sebanyak 3 responden (6,3%).

Analisa Bivariat

Analisis Hubungan Perilaku Merokok dengan *Burnout*

Tabel 5. Analisis Hubungan Perilaku Merokok dengan *Burnout* pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Jiwa Menur

Perilaku Merokok	<i>Burnout</i>						Jumlah		Nilai p	
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Status Merokok	Tidak Merokok	3	7,1 %	37	88,1 %	2	4,8 %	42	100 %	0,442
	Merokok	0	0	5	83,3 %	1	16,7 %	6	100 %	
Total		3	6,3 %	42	87,5 %	3	6,3%	48	100 %	
Jumlah Konsumsi Rokok per Hari	< 1-5 batang	0	0	3	100 %	0	0	3	100 %	0,116
	6-10 batang	0	0	2	100 %	0	0	2	100 %	

	> 10 batang	0	0	0	0	1	100 %	1	100 %
Total		0	0	5	83,3 %	1	16,7 %	6	100 %
Lama Merokok	0-1 tahun	0	0	0	0	0	0	0	0
	2-5 tahun	0	0	2	100 %	0	0	2	100 %
	> 5 tahun	0	0	3	75 %	1	25 %	4	100 %
Total		0	0	5	83,3 %	1	16,7 %	6	100 %

0,541

Berdasarkan tabel 5 hasil menunjukkan bahwa berdasarkan status merokok responden terlihat bahwa dari 42 responden yang tidak merokok, terdapat 3 responden (7,1%) yang mengalami *burnout* tingkat rendah, 37 responden (88,1%) mengalami *burnout* tingkat sedang, dan 2 responden (4,8%) mengalami *burnout* tingkat tinggi. Sedangkan dari 6 responden yang merokok, terdapat 5 responden (83,3%) yang mengalami *burnout* tingkat sedang dan 1 responden (16,7%) mengalami *burnout* tingkat tinggi. Nilai probabilitas (sig. atau p value) sebesar 0,442 lebih dari α (0,05) sehingga H0 diterima. Artinya, tidak terdapat hubungan antara status merokok dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.

Berdasarkan jumlah konsumsi rokok per hari terlihat bahwa 3 responden yang mengkonsumsi <1-5 batang per hari seluruhnya mengalami *burnout* tingkat sedang. Responden yang mengkonsumsi 6-10 batang per hari seluruhnya juga mengalami *burnout* tingkat sedang dan responden yang mengkonsumsi >10 batang per hari seluruhnya mengalami *burnout* tingkat tinggi. Nilai probabilitas (sig. atau p value) sebesar 0,116 lebih dari α (0,05) sehingga H0 diterima. Artinya, tidak terdapat hubungan antara jumlah konsumsi rokok per hari dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.

Sedangkan berdasarkan lama merokok dapat dilihat bahwa responden yang merokok selama 2-5 tahun seluruhnya mengalami *burnout* tingkat sedang. Sedangkan dari 4 responden yang merokok selama >5 tahun, terdapat 3 responden (75%) yang mengalami *burnout* tingkat sedang dan 1 responden (25%) mengalami *burnout* tingkat tinggi. Nilai probabilitas (sig. atau p value) sebesar 0,541 lebih dari α (0,05) sehingga H0 diterima. Artinya, tidak terdapat hubungan antara lama merokok dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.

Analisis Hubungan Pola Makan dengan *Burnout*

Tabel 6. Analisis Hubungan Pola Makan dengan *Burnout* pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Jiwa Menur

Pola Makan	<i>Burnout</i>						Jumlah		Nilai p
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	3	33,3 %	5	55,6 %	1	11,1 %	9	100 %	
Cukup	0	0	37	94,9 %	2	5,1 %	39	100 %	
Total	3	6,3 %	42	87,5 %	3	6,3 %	48	100 %	

0,037

Berdasarkan tabel 6 hasil menunjukkan bahwa berdasarkan pola makan responden dapat dilihat bahwa dari 9 responden yang memiliki pola makan baik, terdapat 3 responden (33,3%) yang mengalami *burnout* tingkat rendah, 5 responden (55,6%) mengalami *burnout* tingkat sedang, dan 1 responden (11,1%) mengalami *burnout* tingkat tinggi. Sedangkan dari 39 responden yang memiliki pola makan cukup, terdapat 37 responden (94,9%) mengalami *burnout* tingkat sedang, dan 2 responden (5,1%) mengalami *burnout* tingkat tinggi. Nilai probabilitas (sig. atau p value) sebesar 0,037 kurang dari α (0,05) sehingga H0 ditolak. Artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.

Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Burnout*

Tabel 7. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Burnout* pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Jiwa Menur

Aktivitas Fisik	<i>Burnout</i>						Jumlah	Nilai p
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	
Ringan	0	0	6	66,7 %	3	33,3 %	9	100 %
Sedang	2	6,3 %	30	93,8 %	0	0	32	100 %
Berat	1	14,3 %	6	85,7 %	0	0	7	100 %
Total	3	6,3 %	42	87,5 %	3	6,3 %	48	100 %

0,003

Berdasarkan tabel 7 hasil menunjukkan bahwa berdasarkan aktivitas fisik responden dapat dilihat bahwa dari 9 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, terdapat 6 responden (66,7%) mengalami *burnout* tingkat sedang dan 3 responden (33,3%) mengalami *burnout* tingkat tinggi. Sedangkan dari 32 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, terdapat 2 responden (6,3%) yang mengalami *burnout* tingkat rendah dan 30 responden (93,8%) mengalami *burnout* tingkat sedang. Sedangkan dari 7 responden yang memiliki aktivitas fisik berat, terdapat 6 responden (85,7%) mengalami *burnout* tingkat sedang, dan 1 responden (14,3%) mengalami *burnout* tingkat tinggi. Nilai probabilitas (sig. atau p value) sebesar 0,003 kurang dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.

PEMBAHASAN

Perilaku Merokok dengan *Burnout* pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status merokok, jumlah konsumsi rokok per hari, serta lama merokok dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur. Hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandes *et al* (2015) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *burnout* pada tenaga kesehatan (11). Namun, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vinnikov *et al* (2019) yang menyebutkan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan antara perilaku merokok dengan *burnout* pada perawat dan dokter (12).

Situasi di lingkungan kerja yang memberikan stres secara terus menerus dapat menyebabkan tenaga kesehatan untuk mengkonsumsi rokok dan alkohol secara berlebihan (6). Merokok menjadi sebuah pilihan untuk membantu melepaskan rasa lelah yang dirasakan akibat pekerjaan. Selain itu perilaku merokok juga menjadi cara seseorang untuk merasa lebih tenang dan bahagia yang tidak dapat didapatkan dari aktivitas pekerjaan akibat kondisi lingkungan kerja yang buruk (11). Lingkungan kerja yang penuh dengan tekanan dapat memberikan stres berlebihan kepada pekerja, dimana hal tersebut juga dapat menjadi salah satu penyebab seseorang untuk merokok.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa status merokok pada responden penelitian ini menunjukkan mayoritas responden sebanyak 42 responden (87,5%) tidak merokok. Sedangkan responden yang merokok sebanyak 6 responden (12,5%) dimana mayoritas memiliki tingkat *burnout* sedang (83,3%) dan hanya 1 responden (16,7%) yang mengalami *burnout* tingkat tinggi. Hal tersebut dapat terjadi akibat adanya faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini dapat mempengaruhi perilaku perawat serta mempengaruhi kejadian *burnout* pada perawat. Dukungan sosial yang baik dapat membantu mengurangi kejadian *burnout* di tempat kerja (11).

Hasil observasi yang dilakukan di instalasi rawat inap Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa instalasi rawat inap memiliki lingkungan kerja yang baik, nyaman, dan memadai. Berdasarkan hasil wawancara pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Jiwa Menur juga menyatakan bahwa perawat memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja serta mendapatkan dukungan yang positif dari atasan. Peneliti berasumsi bahwa dengan adanya dukungan sosial yang baik di tempat kerja baik dari rekan kerja dan atasan dapat membantu mengatasi tekanan yang dirasakan selama bekerja, sehingga perawat tidak merasa bahwa merokok adalah sebuah pilihan untuk melepaskan rasa lelah dan stres dari pekerjaan.

Pola Makan dengan *Burnout* pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Menur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan *burnout* pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa timur dengan nilai $p = 0,037$ ($\alpha = 0,05$). Perawat rawat inap yang memiliki pola makan cukup cenderung mengalami *burnout* dengan kategori sedang dan tinggi, sedangkan pola makan baik cenderung mengalami *burnout* dengan kategori rendah dan cukup. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penttinen *et al* (2021) yang menunjukkan bahwa pola makan sehat memiliki hubungan dengan kejadian *burnout*, dimana semakin rendah skor *burnout* semakin sering frekuensi makanan sehat yang dikonsumsi (13).

Semakin banyak jumlah makanan sehat yang dikonsumsi seseorang seperti sayur, buah-buahan, daging putih, serta produk susu rendah lemak, menunjukkan semakin rendahnya skor *burnout* yang dialami. Penttinen *et al* (2021) mengasumsikan bahwa hal tersebut dapat terjadi akibat pola makan yang sehat dan seimbang dapat mempengaruhi gejala *burnout* dengan mekanisme anti inflamasi (13).

Peningkatan pola makan sehat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesehatan mental pada tenaga kesehatan. Studi telah menunjukkan bahwa pada beberapa nutrisi yang terkandung pada makanan memiliki peran untuk meningkatkan fungsi otak serta kesehatan mental. Asam lemak Omega 3 yang terkandung dalam kacang-kacangan, biji-bijian, serta minyak nabati telah banyak diteliti kegunaannya dalam peningkatan fungsi otak dan kesehatan mental, dimana asam lemak tersebut dapat membantu pengeluaran serotonin dan dopamine serta mengurangi pembengkakan dan stres (14). Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Starting The Conversation* (STC), terlihat bahwa responden pada penelitian ini mengkonsumsi buah-buahan, sayuran, serta kacang-kacangan yang cukup dan tidak banyak mengkonsumsi makanan dengan lemak yang tinggi. Pola makan yang sehat dapat membantu mengurangi risiko terjadinya *burnout* pada tenaga kesehatan (14).

Aktivitas Fisik dengan *Burnout* pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *burnout* pada perawat rawat inap Rumah Sakit Jiwa Menur dengan nilai p sebesar 0,003 ($\alpha = 0,05$). Perawat yang memiliki aktivitas fisik ringan cenderung mengalami *burnout* pada tingkat sedang dan tinggi, begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ali *et al* (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan yang negative dengan *burnout*, dimana apabila aktivitas fisik yang dilakukan semakin tinggi maka gejala *burnout* yang ditemukan semakin rendah (15).

Telah banyak diusulkan bahwa aktivitas fisik yang dilaksanakan secara rutin dapat membantu mengatasi kurangnya keterlibatan dalam melaksanakan pekerjaannya secara psikologis dan dapat mengurangi risiko respon dari stres yang berkelanjutan seperti *burnout* (16). Aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mengurangi efek negatif dari kelelahan akibat kerja serta rasa apatis pada pekerja (15). Kelelahan yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout*, sehingga aktivitas fisik dapat mengurangi risiko tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar perawat mengalami *burnout* pada tingkat sedang (87,5%). Hampir seluruh perawat tidak merokok, memiliki pola makan yang cukup, serta melaksanakan aktivitas fisik tingkat sedang. Pada status merokok, jumlah konsumsi rokok per hari, serta lama merokok tidak memiliki hubungan dengan *burnout* pada perawat. Sedangkan pada pola makan dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan *burnout* pada perawat.

SARAN

Disarankan kepada perawat dengan tingkat *burnout* yang sedang dan tinggi untuk memperbaiki pola hidup agar lebih sehat serta bagi perawat dengan tingkat *burnout* yang rendah untuk mempertahankan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yusuf Ah, Rizki FPK, Hanik EN, Dian T. Kesehatan Jiwa Pendekatan Holistik dalam Asuhan Keperawatan Pendekatan Holistik dalam Asuhan Keperawatan AP. Mitra Wacana Media. 2019.
2. Maslach C, Leiter MP. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*. 2016 Jun 1;15(2):103–11.
3. Maslach C, Leiter MP. Understanding Burnout New Models. *The Handbook Of Stress And Health: A Guide To Research And Practice*. 2017.
4. Putri TH. Gambaran Burnout pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Keperawatn Abdurrab*. 2020;3(2):60-67.

5. Borritz M, Rugulies R, Villadsen E, Mikkelsen OA, Kristensen TS, Bjorner JB. Burnout Among Employees in Human Service Work: Design and Baseline Findings of the PUMA Study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2006;34(1):49–58.
6. Petrelli F, Scuri S, Tanzi E, Nguyễn TTC, Grappasonni I. Public Health and Burnout: A Survey on Lifestyle Changes Among Workers in The Healthcare Sector. *Acta Biomedica*. 2019;90(1):24–30.
7. McClafferty H, Brooks AJ, Chen MK, Brenner M, Brown M, Esparham A. Pediatric Integrative Medicine in Residency Program: Relationship Between Lifestyle Behaviors And Burnout and Wellbeing Measures in First-year Residents. *Children*. 2018 Apr 1;5(4).
8. Paxton AE, Strycker LA, Toobert DJ, Ammerman AS, Glasgow RE. Starting The Conversation: Performance of A Brief Dietary Assessment And Intervention Tool for Health Professionals. *American Journal of Preventive Medicine*. 2011;40(1):67–71.
9. Baecke JAH, Burema JMSc, Frijters JER. A Short Questionnaire For The Measurement Of Habitual Physical Activity In Epidemiological Studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1982;36:936-942.
10. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational Behaviour*. 1981;2:99-113.
11. Fernandes LS, Nitsche MJT, de Godoy I. Association Between burnout Syndrome, Harmful Use Of Alcohol And Smoking In Nursing In The ICU Of A University Hospital. *Ciencia e Saude Coletiva*. 2018;23(1):203–214.
12. Vinnikov D, Dushpanova A, Kodashbaev A, Romanova Z, Almukhanova A, Tulekov Z, et al. Occupational Burnout And Lifestyle In Kazakhstan Cardiologists. *Archives of Public Health*. 2019 Apr 10;77(1).
13. Penttinen MA, Virtanen J, Laaksonen M, Erkkola M, Vepsäläinen H, Kautiainen H, et al. The Association Between Healthy Diet And Burnout Symptoms Among Finnish Municipal Employees. *Nutrients*. 2021 Jul;13(7).
14. Esquivel MK. Nutrition Strategies for Reducing Risk of Burnout Among Physicians and Health Care Professionals. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021;15:126–9.
15. Asif Ali, Asif Naveed Ranjha, Syed Mussawar Hussain Bukhari. Relationship Between Physical Activity and Burnout Among University Faculty in Pakistan. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*. 2020 Mar 31;6(1):1–8.
16. Naczenski LM, de Vries JD, van Hooff MLM, Kompier MAJ. Systematic Review Of The Association Between Physical Activity And Burnout. *Journal of Occupational Health*. 2017;59:477–94.