



**PENGARUH APLIKASI *MOBILE MINDFULNESS* (MM)  
TERHADAP STRES KERJA PERAWAT**

*Influence of Mobile Mindfulness (MM) App on Nurse's Work Stress*

**Ida Faridah<sup>1</sup>, Yati Afiyanti<sup>2</sup>, Tia Damayanti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>STIKes Yatsi Tangerang

<sup>1</sup>Email: ida.farida72@gmail.com,

<sup>3</sup>Email: damayantitia672@gmail.com

**Abstract**

*Stress is the cause of many diseases in modern society. Mobile mindfulness-based stress reduction is one way to reduce the stress level experienced by a person. The MM application is expected to be able to control stress levels. The purpose of this study is to see the effect of using the MM application on work stress in nurses. Research design: quasi-experimental (pre test and post test). Data analysis in this study used univariate and bivariate analysis. Results: from the results of the intervention to 112 respondents, the average value of the pre-test was 71.4% and the post-test was 42.9% with a P value of <0.05. There is an Influence of the MM Mindfulness Mobile Application on Nurse Work Stress in Tangerang Regency.*

**Keywords:** MM Application, Work Stress, Nurse

**Abstrak**

Stres ialah penyebab banyaknya penyakit di masyarakat modern. Pengurangan stres berbasis mobile mindfulness ialah salah satu cara mengurangi tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Aplikasi MM diharapkan bisa mengontrol tingkat stres. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh penggunaan aplikasi MM terhadap stres kerja pada perawat. Desain penelitian: quasi eksperimen (pre test dan post test). Analisa data: analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat. Dari hasil intervensi terhadap 112 responden didapatkan nilai rata-rata pre test 71,4% dan post test 42,9% dengan Nilai P value <0,05. Terdapat Pengaruh Aplikasi Mobile Mindfulness MM Terhadap Stres Kerja Perawat Di Kabupaten Tangerang.

**Kata Kunci:** Aplikasi MM, Stres Kerja, Perawat

**PENDAHULUAN**

Penelitian dari *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) menetapkan perawat sebagai profesi yang beresiko sangat tinggi mengalami stres, karena perawat mempunyai tugas dan tanggung jawab yang tinggi untuk keselamatan nyawa manusia. Meningkatnya stres kerja juga akibat dipicu harus selalu maksimal dalam mengerjakan tugasnya. Dengan semakin bertambahnya tuntutan dalam pekerjaan maka semakin besar kemungkinan terjadinya stres kerja pada perawat.

Sekitar 50,9% perawat yang bekerja di empat provinsi di Indonesia mengalami stres akibat kerja (Mundung & Kundre, 2019). Perawat sering mengalami pusing, dan kelelahan akibat beban kerja yang terlalu berat. Hal tersebut menyebabkan ketidakhadiran meningkat, menurunnya produktifitas sehingga menyebabkan penurunan mutu pelayanan di rumah sakit (Syarif et al.,

2019).

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh (Shilawati, 2018) yang dilakukan di RSUD Kota Tangerang menunjukkan bahwa terdapat 55,1% perawat mengalami stres berat akibat kerja. Hasil penelitian pada perawat ruang rawat inap di RSUD Banten menunjukkan bahwa 80,3% perawat memiliki tingkat stres kerja yang tinggi (Wahyu, 2017).

Stres ialah penyebab banyaknya penyakit di masyarakat modern. Pengurangan stres berbasis *mobile mindfulness* ialah salah satu cara mengurangi tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Karena meningkatnya permintaan akan layanan kesehatan *preventif* terhadap stres, maka penting untuk mengembangkan strategi dalam mengelola stres dalam *smartphone*. *Mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam praktik terapi untuk mengurangi stres. Kajian ini bertujuan untuk meninjau dan menganalisis secara sistematis mengenai efektifitas penggunaan *mindfulness App* untuk mengatasi stres.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan desain *praeksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Dalam penelitian ini sebelum dibuat intervensi peneliti terlebih dahulu menilai stres pada responden (*pre test*). Selanjutnya peneliti melakukan intervensi pemberian aplikasi *Mobile Mindfulness* (MM) setelah diberikan intervensi peneliti kembali menilai stres pada responden (*posttest*). Untuk melihat perubahan stres pada perawat sebelum dan sesudah diberikan aplikasi *mobile mindfulness* (MM). Data dapat digabungkan setelah intervensi dilakukan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Wibisono (2013) yang menjelaskan bahwa rumus ini digunakan apabila teknik pengambilan sampel jika jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada hasil didapatkan data responden sebanyak 112 responden yang mengalami stres dalam kategori tidak stres sebanyak 32 responden (28,6%), dan untuk responden dengan kategori sangat stres sebanyak 80 responden (71,4%). Dari hasil data diatas tingkat stres kerja yang dialami perawat di Kabupaten Tangerang sebelum diberikan aplikasi *mindfulness* MM rata-rata memiliki tingkat stres dalam kategori sangat stres sebanyak 71,4%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Brown, Weinstein, & Creswell (2017) menunjukkan bahwa individu dengan *mindfulness* yang tinggi menunjukkan respon kortisol yang lebih kecil pada saat menghadapi situasi yang penuh tekanan dan juga menunjukkan kondisi emosi negatif yang lebih rendah. Pada penelitian (Saripah & Handiyani, 2019) stres telah menjadi penyebab yang signifikan karena berbagai penyakit di masyarakat modern. Stres psikososial kronis berkontribusi terhadap kondisi kesehatan, dengan demikian tantangan klinis yang berkembang dan meresap ke sistem perawatan kesehatan saat ini, maka dari itu intervensi *mindfulness* MM berbasis aplikasi sangat penting untuk digunakan.

Didapatkan data responden sebanyak 112 responden yang mengalami stres dalam kategori tidak stres sebanyak 64 responden (57,1%), dan untuk responden dengan kategori sangat stres sebanyak 48 responden (42,9%). Dari hasil data diatas tingkat stres kerja yang dialami perawat di Kabupaten Tangerang setelah

diberikan aplikasi *mindfulness* MM mengalami penurunan tingkat stres sebanyak 57,1% responden dengan kategori tidak stres. Dapat kita lihat perubahan sebelum menggunakan aplikasi MM responden dominan dalam kategori sangat stres dan setelah menggunakan aplikasi MM selama dua minggu, stres yang dialami pada responden menurun menjadi kategori tidak stres.

Menurut penelitian (Satmayani et al., 2018) metode dengan cara *mindfulness* efektif pada individu dengan gangguan stres, selain itu metode ini bahkan dapat menghilangkan phobia, depresi ringan hingga depresi sedang serta gangguan kecemasan. Teknik *mindful* sangat efektif untuk menurunkan stres kerja. Setelah responden diberikan aplikasi *mindfulness* MM didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dengan demikian aplikasi *Mindfulness* MM berbasis aplikasi dapat digunakan kepada perawat yang mengalami stres kerja.

$P$  value  $\leq 0,05$  yang artinya hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dengan kata lain terdapat pengaruh antara Pengaruh Aplikasi *Mobile Mindfulness* MM Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Di Kabupaten Tangerang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rachmawati & Aristina, 2021) yang menunjukkan hasil analisis skor maksimal stres yang mengalami peningkatan pada kelompok kontrol (Perawat IGD) dapat dikarenakan beban kerja di ruangan yang fluktuatif. Berdasarkan hasil skor stres dengan menggunakan uji *wilcoxon*, setelah penggunaan aplikasi *mobile mindfulness* “GFR” didapatkan penurunan rata-rata skor stres sebesar 3,08 dengan  $P$  Value 0,01 ( $P < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan aplikasi “GFR” terhadap skor penurunan stres perawat.

## KESIMPULAN

Karakteristik responden paling banyak yaitu usia  $< 30$  Tahun dengan jumlah responden 100 responden. Karakteristik perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 84 responden dan laki-laki sebanyak 28 responden. Karakteristik tingkat pendidikan lebih banyak yaitu sebanyak 72 responden. Karakteristik pada lamanya bekerja  $< 3$  tahun sebanyak 86 responden. dalam penelitian ini diperoleh jumlah responden sebanyak 112 responden.

Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan aplikasi MM. Sebelum dilakukan pemberian aplikasi MM yakni sebanyak 71,8% dan setelah pemberian aplikasi MM yakni sebanyak 42%. Berarti terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan antara sebelum penggunaan dan setelah penggunaan aplikasi MM.

Dari hasil pemberian intervensi kepada responden sebanyak 112 responden didapatkan hasil rata-rata pre-test dan post-test dengan  $P$  value  $0.000 < 0.005$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak maka dapat diartikan memiliki pengaruh pemberian Aplikasi *Mobile Mindfulness* Terhadap Stres Kerja Perawat Di Kabupaten Tangerang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anet, N. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Pada Tingkat Stres Kerja Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta.
- Arif. (2016). *Mindfullnes*.
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umjur Dan Jenis



- Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.1824>
- French, S. E. (1999). *An Empirical Evaluation of an Expanded Nursing Stress Scale. February 2014*. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.8.2.161>
- Gully, M. (2021). *i The Effects Of Mindfulness On Reducing Stress Among Southern California Telemetry Nurses A Research Grant Proposal Presented To The Faculty Of The School Of Nursing California State University , San Marcos Submitted In Partial Satisfaction Of The Requirements For The Degree Of Master Of Science In Nursing Family Nurse Practitioner By.*
- Harsono, H., Damayanti, M., & Setiawati, E. P. (2017). *Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer Job Stress in Nurses in Hospitals and Primary Health Care Facilities*. 12–17. <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7444.12-7>
- Hikmawati, A. N., Maulana, N., Amalia, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Global, S., Ringroad, J., Blado, S., Lor, B., Kerja, S., Di, P., Inap, R., Sakit, R., Hidayah, N., & Yogyakarta, B. (2020). *Beban kerja berhubungan dengan stres kerja perawat*. 2(3), 95–102.
- Ii, B. A. B., & Depresi, A. (2009). *No Title*. 9–39.
- Ilmiah, J., & Keperawatan, B. (2018). *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*. 1(2), 24–37.
- Lin, L., He, G., Yan, J., Gu, C., & Xie, J. (2019). The Effects of a Modified Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Nurses: A Randomized Controlled Trial. *Workplace Health and Safety*, 67(3), 111–122. <https://doi.org/10.1177/2165079918801633>
- Martyastuti, N. E., & Janah, K. (2019). *Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Perawat Ruang Intensive Care Unit dan Instalasi Gawat Darurat*. 2(1).
- Mundung, G. J., & Kundre, R. (2019). *Kerja Perawat Di Rsu Gmim Bethesda Tomohon*. 7.
- Notoatmodjo, S. (2018). *metodologi penelittian kesehatan*.
- Rachmawati, N., & Aristina, T. (2021). Aplikasi Mobile Mindfulness “Get Fresh And Rilexs” Dapat Menurunkan Stres Perawat. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 7–15. <https://doi.org/10.31101/jhes.1147>
- Rahmayati, E., Silaban, R. N., & Fatonah, S. (2018). *Pengaruh Dukungan Spritual terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi*. 7751(April), 138–142.
- Saripah, E., & Handiyani, H. (2019). *Efektivitas Penggunaan Mindfulness App Berbasis*. 101–105.
- Satmayani, S., Syahrul, S., & Saleh, A. (2018). Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Perawatan Pediatrik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2), 101–109. <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i2.1825>
- Sugiyono. (2017). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Sumber, G., Kerja, S., Di, P., Gawat, I., Rumah, D., & Jember, K. (2020). *Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember*.
- Suwarto, T. (2018). *The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto Studi Deskriptive Faktor – Faktor Yang*



*Menyebabkan Stress Kerja Pada Perawat Rsu Aisyiyah Kudus Descriptive Study Factors That Caused To Stress Of Work On The The 8 Th Univer. 384–399.*

Syarif, R. K., Setyaningsih, Y., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). *Tingkat Stres Perawat di RSUD Bima Nusa Tenggara Barat Sebelum dan Setelah Safety Morning Talk. 5(2).*

Ulfa, L., & Fahriza, M. R. (n.d.). *Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi Kesehatan.*

Yang, J., Tang, S., & Zhou, W. (2018). Effect of mindfulness-based stress reduction therapy on work stress and mental health of psychiatric nurses. *Psychiatria Danubina, 30(2)*, 189–196. <https://doi.org/10.24869/spsih.2018.189>

