

Tersedia online di: [journal.gunabangsa.ac.id](http://journal.gunabangsa.ac.id)

# Journal of Health (JoH)

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



## The Effect of Five Finger Hypnosis in Reducing Nurses's Burnout in the Covid-19 Isolation Room

### Pengaruh Hypnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Burnout pada Perawat di Ruang Isolasi Covid-19

Anak Agung Ayu Mirahadi, Ni Made Nopita Wati\*, Ika Setya Purwanti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali

#### ABSTRACT

The Covid-19 pandemic is the biggest challenge to the health care system in the world today. Nurses as one of the medical personnel who are fighting at the forefront in fighting the Covid-19, face various problems such as an increase in workload and a psychological burden when caring for patients during the Covid-19. The high workload and the heavy psychological burden borne by nurses in caring for patients during the Covid-19, make nurses vulnerable to burnout. Burnout experienced by nurses when caring for patients during the Covid-19 pandemic is called pandemic burnout. Non-pharmacological therapy is expected to reduce burnout in nurses. Five-finger hypnosis is one of the most effective non-pharmacological therapies to reduce one's stress and anxiety. This study aims to determine the effect of five-finger hypnosis on burnout in nurses in the Covid-19 isolation room. This research uses pre-experimental research, with a one group pre-post test design. Sample in this study amounted to 22 people who were selected through purposive sampling technique. Data was collected using a burnout pandemic questionnaire. The results of the study were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results showed that before the intervention was given, most of the respondents experienced high burnout as many as 11 people (50%) while after being given the intervention there was a decrease where most of the respondents experienced moderate burnout as many as 13 people (59,1%) with p value 0,000. It is hoped that nurses can independently and consistently implement five-finger hypnosis so that the burnout they feel can be reduced. Further researchers are expected to continue this research by adding a control group in their research.

#### INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 11 Maret 2022  
 Direvisi : 21 Juni 2022  
 Disetujui : 23 Juni 2022  
 Dipublikasi : 29 Juli 2022

#### KORESPONDENSI

Ni Made Nopita Wati  
 nopitawati@stikeswiramedika.ac.id  
 +62 818-0562-8026

**Keywords:** Five finger hypnosis, Burnout, Nurse, Covid-19

#### INTISARI

Pandemi COVID-19 adalah tantangan terbesar bagi sistem pelayanan kesehatan di dunia saat ini. Perawat sebagai salah satu bagian dari tenaga medis yang senantiasa berjuang di garda terdepan dalam memerangi pandemi COVID-19, menghadapi berbagai masalah seperti peningkatan beban kerja dan adanya beban psikologis saat merawat pasien selama pandemi COVID-19. Tingginya beban kerja dan beratnya beban psikologis yang ditanggung oleh perawat dalam melakukan perawatan pada pasien di masa pandemi COVID-19, membuat perawat rentan mengalami burnout. Burnout yang dialami oleh perawat saat merawat pasien di masa pandemi COVID-19 disebut dengan pandemic burnout. Terapi non farmakologi diharapkan dapat menurunkan burnout pada perawat. Hypnosis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi yang sangat efektif untuk menurunkan stress dan

Copyright © 2022 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

cemas seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnosis lima jari terhadap burnout pada perawat di ruang isolasi covid-19. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra-eksperimental, dengan rancangan penelitian one group pre-post test design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner pandemic burnout. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami burnout tinggi yaitu sebanyak 11 orang (50%) sedangkan setelah diberikan intervensi terjadi penurunan dimana sebagian besar responden mengalami burnout sedang yaitu sebanyak 13 orang (59,1%) dengan nilai p value 0,000. Diharapkan perawat dapat mengimplementasikan secara mandiri dan konsisten hypnosis lima jari agar burnout yang di rasakan dapat berkurang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan kelompok kontrol dalam penelitiannya.

**Kata kunci:** Hypnosis Lima Jari, Burnout, Perawat, Covid-19

## PENDAHULUAN

COVID-19 termasuk kedalam penyakit pneumonia jenis baru yang muncul serta dilaporkan terjadi pertama kali di kota Wuhan, China pada akhir bulan Desember 2019. COVID-19 menyebar dengan sangat cepat ke seluruh negara di dunia (Lai dkk., 2020). Data menunjukkan terjadi lonjakan kasus yang ditandai dengan dilaporkannya sebanyak 44 kasus baru sejak akhir bulan Desember 2019 hingga awal bulan Januari 2020. Kurang dari satu bulan, penyakit ini telah menyebar ke hampir seluruh bagian di China serta beberapa negara sekitarnya (Huang & Liu, 2020). Luasnya penyebaran COVID-19 dan banyaknya jumlah orang yang terinfeksi di seluruh belahan dunia membuat *World Health Organization* (WHO) mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi (Pakpahan & Litawati, 2021).

Pandemi COVID-19 merupakan sebuah tantangan terbesar bagi sistem pelayanan kesehatan di dunia saat ini. Rumah sakit sebagai bagian dari sistem pelayanan kesehatan dihadapkan pada proses pengembangan *surge capacity* sehingga dapat mengakomodir kebutuhan pelayanan medis yang meningkat dengan baik. Namun, tidak semua rumah sakit di Indonesia mampu beradaptasi dengan kondisi saat ini, baik dari segi fasilitas maupun tenaga medis.

Perawat sebagai salah satu tenaga medis yang berjuang di garda terdepan, memegang peranan yang sangat penting dalam memerangi pandemi COVID-19. Selama pandemi, perawat telah mengerahkan upaya yang luar biasa dengan

mempertaruhkan nyawa untuk menunjukkan komitmen mereka terhadap pasien dan profesi (Catton, 2020). Perawat meskipun mempunyai suatu kewajiban profesional dalam merawat pasien selama masa pandemi, juga mempunyai suatu kekhawatiran terhadap pekerjaannya serta dampaknya terhadap keluarga dan dirinya sendiri.

Perawat yang bertugas langsung merawat pasien COVID-19 sering kali terpapar dengan virus SARS-CoV-2, sehingga memiliki risiko tinggi tertular. Data menunjukkan bahwa tingkat infeksi COVID-19 pada perawat lebih tinggi pada saat pandemi (Huang dkk., 2020). Oleh karena itu, untuk mencegah hal ini, perawat juga harus menjalani isolasi. Hidup jauh dari anggota keluarga dan orang yang dicintai dan memberikan perawatan kepada pasien yang terinfeksi dengan risiko tinggi mengalami penularan, dapat menyebabkan efek traumatis bagi sisi psikologis perawat (Kang dkk., 2020). Tingginya beban kerja dan beratnya beban psikologis yang ditanggung oleh perawat dalam merawat pasien di masa pandemi COVID-19, membuat perawat rentan mengalami stres. Dampak yang dapat ditimbulkan dari adanya stres berkepanjangan yaitu perawat dapat mengalami kelelahan baik dari secara fisik, mental serta emosional. Kelelahan yang ditimbulkan akibat stres yang berhubungan dengan pekerjaan sering disebut dengan istilah *burnout*.

*Burnout* merupakan sebuah sindrom psikologis yang didefinisikan sebagai sekumpulan gejala kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat paparan stres kerja yang berkepanjangan

(Pangastiti & Rahardjo, 2011). Petugas kesehatan khususnya perawat sangat rentan mengalami *burnout*, dengan tingkat *burnout* tertinggi dilaporkan pada perawat yang bekerja di Instalasi Gawat Darurat (IGD) serta *Intensive Care Unit* (ICU) (Elshaer dkk., 2018). Faktor-faktor yang diketahui berkontribusi terhadap tingginya risiko *burnout* pada perawat di ICU meliputi kompleksnya tugas serta kewajiban perawat, semakin tingginya tingkat ketergantungan pasien terhadap perawat di ruang ICU, tingginya tingkat kematian serta kondisi kerja yang tidak sesuai dalam hal beban ditambah lagi dengan berkurangnya waktu dalam memenuhi kebutuhan pasien (Talaee dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan Wati dkk., (2018) menyatakan bahwa sebagian besar perawat yaitu sebanyak 12 orang (52,2%) mengalami *burnout* tinggi. Hasil penelitian Wati dkk., (2020) juga menyatakan bahwa sebagian besar perawat yang bekerja di ruang intensif mengalami *burnout* di dimensi kelelahan emosional dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 52 orang (43%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Purniyawati dkk., (2021) menyatakan sebanyak 51 orang (85,0%) mengalami *burnout*.

*Burnout* dikatakan telah mempengaruhi kualitas kerja perawat baik yang menyebabkan terjadinya peningkatan data angka cuti, sakit serta berkurangnya angka efektivitas kerja. Data juga menunjukkan bahwa pengguna layanan kesehatan mengeluhkan terjadinya penurunan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan oleh perawat. *Burnout* juga telah dibuktikan menjadi suatu penyebab terjadinya peningkatan angka turnover sehingga menyebabkan cost dirumah sakit menjadi meningkat (Hoskins, 2013).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi terjadinya *burnout* yaitu melalui terapi nonfarmakologis. Terapi komplementer dikatakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat mengatasi sekaligus masalah fisik dan psikologis. Hal ini dikarenakan adanya filosofi holistik pada terapi komplementer. Terapi komplementer diyakini bisa menciptakan keharmonisan antara pikiran,

jiwa serta raga dalam satu kesatuan fungsi, sehingga terapi ini mampu mengatasi berbagai masalah baik dari aspek biologis, psikologis, sosial serta spiritual. Terapi komplementer juga dikatakan sebagai sebuah terapi yang terdiri dari bermacam-macam sistem pengobatan serta perawatan kesehatan, praktik dan produk yang secara umum bukan bagian dari terapi konvensional (Rufaida dkk., 2018). Penelitian ini menggunakan terapi komplementer hipnosis lima jari.

Hipnosis lima jari hampir sama dengan hipnosis pada umumnya, dimana klien dibuat tidur (tidur hipnotik) namun teknik ini lebih efektif untuk relaksasi diri sendirian serta waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit. Penelitian yang dilakukan Evangelista dkk., (2016) dalam penelitiannya disebutkan bahwa salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengurangi stress pada anak yang akan disirkumsisi yaitu melalui hipnosis. Dimana hipnosis merupakan cara penembusan faktor kritis pikiran sadar serta diikuti dengan adanya suatu sugesti maupun ide atau pemikiran yang mampu membuat perubahan perilaku serta tatanan mental emosional. Hal ini terbukti dari *British Medical Association* yang menyampaikan dimana hipnosis ini layak dipergunakan untuk mengobati histeria serta digunakan sebagai anestesi. Terapi hipnosis lima jari sendiri merupakan salah satu bagian dari *self* hipnosis yang dapat mengakibatkan efek relaksasi yang tinggi sehingga mampu mengurangi ketegangan, stress serta kecemasan dari pikiran seseorang. Penggunaan terapi hipnosis lima jari merupakan sebuah seni komunikasi verbal yang memiliki tujuan untuk membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta) (Barbara, 2010). Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap *burnout* perawat di ruang isolasi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pra-eksperimental*, dengan rancangan penelitian

*one group pre-post test design*. Penelitian ini menggunakan non probability sample dengan *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu perawat pelaksana yang bertugas di ruang isolasi, perawat yang mengalami *burnout* dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani inform consent. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah perawat yang tidak kooperatif. Jumlah sampel dalam penelitian experiment sederhana maka jumlah sampel yang digunakan sebanyak 22 orang perawat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *burnout* yang terdiri dari 18 item pernyataan tertutup dimana semuanya adalah pernyataan *unfavourable* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dengan nilai validitas (0,452-0,779) dan nilai reliabel yaitu 0,904. Penelitian ini juga telah mendapat Ethical Clearance dari Komisi Etik FK UNUD/RSUP Sanglah Denpasar dengan No. 2806/UN 14.2.2.VII/14/L/2021. Penelitian ini diawali dengan melakukan pre-tes kepada seluruh perawat di ruang Isolasi Covid-19 dan setelah didapatkan hasil pre-tes maka dilanjutkan

dengan pemberian intervensi terapi hypnosis lima jari selama 2 minggu, sebanyak 3 kali seminggu selama 10-15 menit. Pemberian intervensi terapi hypnosis lima jari diberikan sama kepada semua responden. Setelah intervensi hypnosis lima jari selesai diberikan maka dilakukan post-tes kembali. Hasil dari pre-tes dan post-tes kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan meliputi beberapa point. Pembahasan dapat meliputi hasil dari penelitian, teori dan artikel yang terkait serta opini dari peneliti. Hasil dan pembahasan akan di sampaikan pada paragraf di bawah ini. Pada tabel 1 berisi mengenai hasil penelitian. Hasil penelitian yang di sampaikan berupa pengukuran *burnout* perawat sebelum diberikan teknik hypnosis lima jari yang di sebut dengan pre-test. Hasil penilaian burnout sesudah diberikan teknik hypnosis lima jari disebut post-test. Pada tabel 1 juga menampilkan hasil uji bivariat dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* berupa nilai p value.

**Tabel |** Hasil Pengukuran Burnout Sebelum (Pre-tes) dan Sesudah (Post-tes) di Ruang Isolasi Covid-19

No	Variabel	Pre-test		Post-test		p value
		f	%	f	%	
	<b>Burnout perawat</b>					
1	Tinggi	11	50,0	0	0	0,000
2	Sedang	9	40,9	13	59,1	
3	Rendah	2	9,1	9	40,9	
	Jumlah	22	100	22	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengukuran pre-test (sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari) responden mengalami *burnout* rendah sebanyak 2 orang (9,1%), *burnout* sedang sebanyak 9 orang (40,9%) dan sebagian besar mengalami *burnout* tinggi sebanyak 11 orang (50,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wirati, 2020) yang menyatakan bahwa perawat mengalami *burnout* tinggi sebanyak 21 orang (12,7%).

Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian Zhang dkk., (2021) yang dilaksanakan di Shanghai China pada rumah sakit khusus untuk

pasien COVID-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 6,85% perawat mengalami *burnout*, dimana sebanyak 25,89% memiliki tingkat kelelahan emosional yang tinggi, sebanyak 18,15% memiliki tingkat depersonalisasi yang tinggi, dan sebanyak 29,76% memiliki tingkat pencapaian pribadi yang rendah. Penelitian oleh Chen dkk., (2021) menunjukkan bahwa perawat yang mengalami tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi adalah perawat yang bekerja di ruang ICU sebanyak 24,7% dan perawat yang bekerja di departemen yang berhubungan dengan COVID-19 sebanyak 23,5%.

Hasil penelitian Hu dkk., (2020) menunjukkan bahwa setengah dari perawat yang merawat pasien COVID-19 di dua rumah sakit di Wuhan, China melaporkan mengalami *burnout* tingkat sedang dan tinggi, dimana sebanyak 60,5% mengalami kelelahan emosional, sebanyak 42,3 % mengalami depersonalisasi, dan sebanyak 60,6% mengalami pencapaian pribadi yang rendah. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebanyak 14,3% perawat memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sebanyak 10,7% perawat memiliki tingkat depresi yang tinggi, dan sebanyak 91,2% perawat memiliki tingkat ketakutan yang tinggi.

*Burnout* merupakan sebuah sindrom psikologis yang didefinisikan sebagai sekumpulan gejala kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat paparan stres kerja yang berkepanjangan (Pangastiti & Rahardjo, 2011). Petugas kesehatan khususnya perawat sangat rentan mengalami *burnout*, dengan tingkat *burnout* tertinggi dilaporkan pada perawat yang bekerja di IGD dan ICU. *Burnout* tidak hanya membawa dampak buruk bagi perawat, tetapi juga bagi organisasi dan institusi pelayanan kesehatan. Dampak yang diakibatkan karena tingginya *burnout* pada perawat salah satunya yaitu penurunan kinerja yang nantinya juga akan berdampak pada rendahnya kualitas pelayanan ke pasien. Perawat yang mengalami *burnout* sangat berisiko melakukan kesalahan dan tentu saja akan merugikan pasien. *Burnout* juga terbukti menjadi penyebab terjadinya peningkatan angka *turnover* sehingga membuat pembiayaan rumah sakit semakin meningkat (Hoskin, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada pengukuran pre-test (sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari) mengalami *burnout* tinggi yaitu sebanyak 11 orang (50,0%). Namun saat post test (setelah di berikan terapi hipnosis lima jari) terjadi penurunan dimana sebagian besar responden mengalami *burnout* sedang yaitu sebanyak 13 orang (59,1%) dengan nilai p value 0,000. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Wati dkk., 2019) yang menyatakan bahwa terjadi perubahan *burnout*

pada perawat setelah dilakukan terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap *burnout* pada perawat, dimana terjadi perubahan nilai pretes dan posttes pada penelitian ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Marbun dkk., 2019) yang menyatakan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan ibu pre partum sebelum proses persalinan.

Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan sambil mengatur pernapasan dalam sehingga mampu menurunkan tingkat stress. Terapi hipnosis lima jari ini baik untuk kesehatan mental serta fisik, karena saat klien diminta membayangkan hal menyenangkan yang pernah dialami maka akan muncul suatu senyawa oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang merasa lebih tenang. Disamping itu klien juga diminta menarik nafas dalam yang dapat menambah rileks (Affandi, 2017).

Terapi hipnosis lima jari dapat mengurangi tingkat stress serta kecemasan seseorang. Terapi hipnosis lima jari ini mampu mengubah stress, tegang serta takut melalui penerimaan saran-saran di ambang bawah sadar maupun dalam kondisi rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. Tingkat keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adanya kerjasama responden yang baik, kualitas hubungan antara terapis serta klien yang meliputi tingkat kepercayaan, otoritas, kongkruen, kepribadian klien serta aspek-aspek dari diri klien yang relatif stabil dalam jangka waktu lama seperti kecerdasan, suasana yang tenang dan kondusif sehingga klien mampu berkonsentrasi penuh saat dilakukannya terapi hipnosis lima jari (Long, 2018). Efektifitas terapi hipnosis lima jari terhadap relaksasi yang didapatkan ketika dilakukan terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu teknik mendistraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari sebagian besar responden mengalami *burnout* tinggi yaitu sebanyak 11 orang (50%), setelah diberikan terapi hypnosis lima jari sebagian besar responden mengalami *burnout* sedang yaitu sebanyak 13 orang (59,1%) dan ada pengaruh terapi hypnosis lima jari terhadap *burnout* perawat pelaksana sebelum dan sesudah dengan nilai *p value* sebesar 0,000.

## APRESIASI

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada semua responden dalam penelitian ini yang telah mendukung kegiatan penelitian ini sehingga penelitian ini mampu terselenggara dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, I. M. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2540>
- Barbara, K. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik edisi VII* (Vol. 1). Jakarta : EGC.
- Catton, H. (2020). Global challenges in health and health care for nurses and midwives everywhere. *International Nursing Review*, 67(1), 4–6. <https://dx.doi.org/10.1111%2FInr.12578>
- Chen, R., Sun, C., Chen, J., Jen, H., Kang, X. L., Kao, C., & Chou, K. (2021). A Large-Scale Survey on Trauma, Burnout, and Posttraumatic Growth among Nurses during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(1), 102–116. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/inm.12796>
- Elshaer, N. S. M., Moustafa, M. S. A., Aiad, M. W., & Ramadan, M. I. E. (2018). Job stress and burnout syndrome among critical care healthcare workers. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(3), 273–277. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.06.004>
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2). <https://doi.org/10.33366/nn.v1i2.424>
- Oskins, J. (2013). *The Play of Time: Perspective on Calendar, History, and Exchange*. California: University of California Press.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... Gu, X. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Huang, L., & rong Liu, H. (2020). Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898>
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., ... Yang, B. X. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... Li, R. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976–e203976. [https://jama.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jamanetworkopen.2020.3976&utm\\_campaign=articlePDF%26utm\\_medium=articlePDFlink%26utm\\_source=articlePDF%26utm\\_content=jamanetworkopen.2020.3976](https://jama.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jamanetworkopen.2020.3976&utm_campaign=articlePDF%26utm_medium=articlePDFlink%26utm_source=articlePDF%26utm_content=jamanetworkopen.2020.3976)

- Long, B. C. (2018). *Perawatan Medical Bedah. Bandung*. Yayasan BTPK Padjajaran. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i1.170>
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92-99. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>
- Pakpahan, J. P., & Litawati, D. (2021). *Tata Kelola Manajemen Keperawatan Klinis Era COVID-19* (1 ed.). Yogyakarta: Penerbit Gava Medika.
- Purniyawati, N. P. W., Wati, N. M. N., & Sari, N. A. M. E. (2021). The Relationship Of Efficacy With Burnout Nursing Implementation In Sajiwani Gianyar Hospital. *Jurnal Midpro*, 13(1), 85-91. <http://www.jurnalkesehatan.unisla.ac.id/index.php/midpro/article/view/243>
- Rufaida, Z., Lestari, S. W., & Sari, D. P. (2018). *Terapi Komplementer*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/309>
- Talae, N., Varahram, M., Jamaati, H., Salimi, A., Attarchi, M., Kazempour Dizaji, M., ... Monjazebi, F. (2020). Stress and burnout in health care workers during COVID-19 pandemic: validation of a questionnaire. *Journal of Public Health*, 1-6. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01313-z>
- Wati, N.M.N, Ardani, H., & Dwiantoro, L. (2018). Implementation of Caring Leadership Model Had an Effect on Nurse's Burnout. *J Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(3), 166-173. [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(3\).165-173](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2017.5(3).165-173)
- Wati, Ni Made Nopita, Dewi, N. L. P. T., & Suryanti, A. (2020). Gambaran Burnout Perawat Pelaksana Di Ruang Intensif RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 40-48.
- Wati, Ni Made Nopita, Mirayanti, N. W., & Juanamasta, I. G. (2019). The Effect of Emotional Freedom Technique Therapy on Nurse Burnout. *JMMR (Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit)*, 8(3), 173-178. <https://doi.org/10.18196/jmmr.83104>
- Wirati, N. P. R., Wati, N. M. N., & Saraswati, N. L. G. I. (2020). Hubungan Burnout Dengan Motivasi Kerja Perawat Pelaksana. *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 3(1), 8-14. <http://dx.doi.org/10.26594/jkkm.v3.i1.468>
- Zhang, Y., Wang, C., Pan, W., Zheng, J., Gao, J., & Huang, X. (2020). *Stress , Burnout , and Coping Strategies of Frontline Nurses During the COVID-19 Epidemic in Wuhan*. 11(October), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565520>