

KARYA ILMIAH AKHIR

**OPTIMALISASI KESEHATAN KERJA PSIKOSOSIAL PERAWAT
DENGAN PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* DI RUANG
RAWAT INAP INTERNE EDELWEIS PUTIH WING B
RSUP DR. M. DJAMIL PADANG**

Peminatan Manajemen Keperawatan



**RINNA FIRATI, S.Kep.
NIM. 2541312081**

**Pembimbing Utama
Dr. Yulastri Arif, S.Kp., M.Kes.**

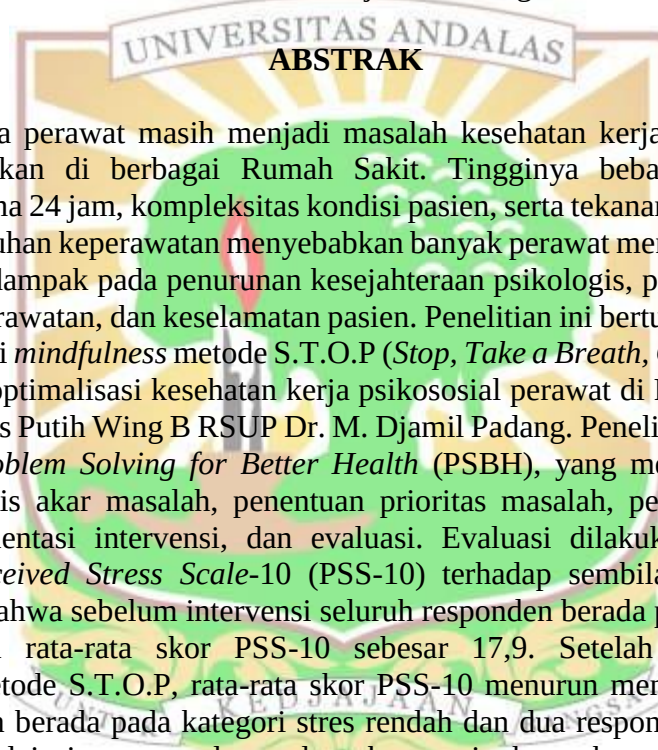
**Pembimbing Pendamping
Ns. Yuanita Ananda, S.Kep., M.Kep.**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2026**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
Juli, 2026

Nama : Rinna Firati, S.Kep.
NIM : 2541312081

Optimalisasi Kesehatan Kerja Psikososial Perawat dengan Penerapan Terapi
Mindfulness Di Ruang Rawat Inap Interne Edelweis Putih Wing B
RSUP Dr. M. Djamil Padang



Stres kerja pada perawat masih menjadi masalah kesehatan kerja psikososial yang banyak ditemukan di berbagai Rumah Sakit. Tingginya beban kerja, tuntutan pelayanan selama 24 jam, kompleksitas kondisi pasien, serta tekanan emosional dalam memberikan asuhan keperawatan menyebabkan banyak perawat mengalami stres kerja yang dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, produktivitas, mutu pelayanan keperawatan, dan keselamatan pasien. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan terapi *mindfulness* metode S.T.O.P (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*) sebagai upaya optimalisasi kesehatan kerja psikososial perawat di Ruang Rawat Inap Interne Edelweis Putih Wing B RSUP Dr. M. Djamil Padang. Penelitian menggunakan pendekatan *Problem Solving for Better Health* (PSBH), yang meliputi identifikasi masalah, analisis akar masalah, penentuan prioritas masalah, penyusunan *plan of action*, implementasi intervensi, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) terhadap sembilan perawat. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden berada pada kategori stres sedang dengan rata-rata skor PSS-10 sebesar 17,9. Setelah diberikan terapi *mindfulness* metode S.T.O.P, rata-rata skor PSS-10 menurun menjadi 11,9, dengan tujuh responden berada pada kategori stres rendah dan dua responden pada kategori stres sedang. Selain itu, responden melaporkan peningkatan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, mempertahankan konsentrasi, serta merasa lebih tenang dalam menjalankan tugas keperawatan. Terapi *mindfulness* metode S.T.O.P berpotensi menjadi intervensi promotif dan preventif yang efektif sehingga direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai program rutin dalam manajemen keperawatan dan program kesehatan kerja rumah sakit guna meningkatkan kesejahteraan perawat dan mutu pelayanan keperawatan.

Kata Kunci : kesehatan kerja psikososial, *mindfulness*, perawat, stres kerja
Daftar Pustaka : 66 (2011-2026)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC PAPER
Juli, 2026

Name : Rinna Firati, S.Kep.
NIM : 2541312081

*Optimizing Nurses' Psychosocial Occupational Health Through the Implementation
of Mindfulness Therapy in the Interne Edelweis Putih Wing B Inpatient Ward
at Dr. M. Djamil Padang General Hospital*



ABSTRACT

Work-related stress among nurses remains a psychosocial occupational health problem commonly found in hospitals. High workloads, 24-hour service demands, the complexity of patients' conditions, and emotional pressure while providing nursing care contribute to work-related stress, which may negatively affect nurses' psychological well-being, work productivity, quality of nursing care, and patient safety. This study aimed to analyze the implementation of the S.T.O.P. (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed) mindfulness therapy as an effort to optimize nurses' psychosocial occupational health in the Interne Edelweis Putih Wing B Inpatient Ward at Dr. M. Djamil Padang General Hospital. The study employed the Problem Solving for Better Health (PSBH) approach, which consisted of problem identification, root cause analysis, priority setting, development of a plan of action, intervention implementation, and evaluation. Evaluation was conducted using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) involving nine nurses. The results showed that before the intervention, all participants were in the moderate stress category, with a mean PSS-10 score of 17.9. After the implementation of the S.T.O.P. mindfulness therapy, the mean PSS-10 score decreased to 11.9, with seven participants categorized as having low stress and two participants remaining in the moderate stress category. In addition, participants reported improved emotional regulation, greater self-awareness, better concentration, and increased calmness while performing nursing duties. The S.T.O.P. mindfulness therapy has the potential to serve as an effective promotive and preventive intervention and is therefore recommended for integration into routine nursing management and hospital occupational health programs to enhance nurses' well-being and improve the quality of nursing care.

Keywords : psychosocial occupational health, work stress, mindfulness, nurse
Bibliography : 66 (2011-2026)