



**IMPLEMENTASI PROGRAM PENCEGAHAN *BURNOUT* DALAM UPAYA  
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN TENAGA KESEHATAN DI RS PKU  
MUHAMMADIYAH SAMPANGAN**

***IMPLEMENTATION OF A BURNOUT PREVENTION PROGRAM TO IMPROVE THE  
WELL-BEING OF HEALTHCARE WORKERS AT PKU MUHAMMADIYAH  
SAMPANGAN HOSPITAL***

**Jyantika Sakina Ifnadera<sup>1\*</sup>, Yusuf Alam Romadhon<sup>2</sup>**

<sup>1\*,2</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>1\*</sup>Email: [j508240025@student.ums.ac.id](mailto:j508240025@student.ums.ac.id), <sup>2</sup>Email: [yar245@ums.ac.id](mailto:yar245@ums.ac.id)

**Article History:**

Received: May 30<sup>th</sup>, 2026

Revised: June 10<sup>th</sup>, 2026

Published: June 15<sup>th</sup>, 2026

**Abstract:** *Burnout among healthcare workers at PKU Muhammadiyah Sampangan Hospital is a systemic risk affecting well-being and patient safety, yet managerial understanding of early symptoms and organizational prevention strategies remains low. This community service aims to improve the knowledge and competence of managerial staff and healthcare workers in identifying, preventing, and managing burnout. The method used was structured training using an andragogy approach with peer support groups, including pre-test, interactive lectures, panel discussions, and post-test, involving 26 participants from pharmacy, outpatient, medical records, internal audit, nursing, nutrition, cashier, ER, ICU, CSSD, and laboratory units. The results showed an increase in the average knowledge score from 71.15 (pre-test) to 93.85 (post-test), representing a 31.9% improvement. The highest increases occurred in understanding early burnout symptoms (from 57.7% to 92.3%) and organization-based prevention strategies (from 61.5% to 92.3%)*

**Keywords:** *Burnout, healthcare workers, well-being, patient safety, training*

**Abstrak**

*Burnout pada tenaga kesehatan di RS PKU Muhammadiyah Sampangan merupakan risiko sistemik yang mempengaruhi kesejahteraan dan keselamatan pasien, namun pemahaman manajerial mengenai gejala awal dan strategi pencegahan organisasi masih rendah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kompetensi manajerial serta tenaga kesehatan dalam mengidentifikasi, mencegah, dan mengelola *burnout*. Metode yang digunakan adalah pelatihan terstruktur dengan pendekatan andragogi berbasis peer support group, meliputi pre-test, ceramah interaktif, diskusi panel, dan post-test, yang diikuti oleh 26 peserta dari unit farmasi, rawat jalan, rekam medis, satuan pengawas internal, keperawatan, gizi, kasir, IGD, ICU, IBS, dan laboratorium. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 71,15 (pre-test) menjadi 93,85 (post-test) atau peningkatan sebesar 31,9%. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman gejala awal *burnout* (dari 57,7% menjadi 92,3%) dan strategi pencegahan organisasi*

(dari 61,5% menjadi 92,3%).

**Kata Kunci:** *Burnout*, tenaga kesehatan, kesejahteraan kerja, keselamatan pasien, pelatihan

## PENDAHULUAN

*Burnout* pada tenaga kesehatan merupakan tantangan global yang berdampak signifikan terhadap kualitas pelayanan rumah sakit, keselamatan pasien, dan keberlanjutan sistem kesehatan. *Burnout* didefinisikan sebagai sindrom yang ditandai oleh kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalization), dan penurunan rasa pencapaian pribadi (reduced personal accomplishment), yang telah diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai fenomena terkait pekerjaan (occupational phenomenon) dan secara resmi dimasukkan dalam International Classification of Diseases (ICD-11) sejak tahun 2019<sup>1</sup>. Fenomena ini tidak terbatas pada negara maju, tetapi juga terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia, di mana tekanan kerja, beban pasien yang tinggi, serta keterbatasan sumber daya menjadi faktor kontributor utama.

Di Indonesia, prevalensi *burnout* pada tenaga kesehatan menunjukkan angka yang perlu mendapatkan perhatian serius. Sebuah studi nasional yang melibatkan 3.629 tenaga kesehatan di Indonesia menemukan bahwa 37,5% tenaga kesehatan mengalami sindrom *burnout*, dengan prevalensi tertinggi pada tenaga medis (44,6%), diikuti oleh bidan (36,2%) dan perawat (33,5%)<sup>2</sup>. Studi lain yang melibatkan 900 perawat dari 22 rumah sakit di Indonesia melaporkan bahwa lebih dari 50% perawat mengalami stres, dan 7,3% menunjukkan gejala kelelahan (exhaustion) [3]. Penelitian selama pandemi COVID-19 di dua provinsi Indonesia (Jawa Tengah dan Nusa Tenggara Barat) menemukan bahwa 64,1% tenaga kesehatan melaporkan mengalami trauma atau *burnout*, dengan faktor risiko signifikan berupa mobilisasi staf ke tugas COVID-19 serta perlakuan kurang baik di tempat kerja<sup>3</sup>.

Dampak *burnout* tidak hanya merugikan individu—dalam bentuk gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kinerja—tetapi juga berdampak pada organisasi rumah sakit melalui peningkatan risiko kesalahan medis, rendahnya empati terhadap pasien, serta tingginya tingkat perputaran karyawan (turnover). Penelitian selama pandemi juga melaporkan bahwa *burnout* berkontribusi terhadap penurunan kinerja tenaga kesehatan, peningkatan ketidakhadiran, dan tingkat pengunduran diri<sup>3</sup>. Di tingkat unit gawat darurat, *burnout* pada perawat dikaitkan dengan ketidakseimbangan antara usaha dan penghargaan (*effort-reward imbalance*) serta ketidakseimbangan kehidupan kerja (*work-life imbalance*)<sup>4</sup>.

Pencegahan *burnout* yang efektif tidak dapat berhenti pada level individu, seperti pelatihan manajemen stres atau mindfulness, tetapi harus mencakup intervensi sistemik pada level organisasi. Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kepuasan kerja, motivasi, usia, insentif, kompetensi, tanggung jawab tambahan, dan pengetahuan tentang kualitas merupakan prediktor signifikan *burnout* pada perawat<sup>5</sup>. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada

peningkatan faktor-faktor protektif tersebut seperti peningkatan kepuasan kerja melalui dukungan organisasi dan perbaikan sistem penghargaan, sangat diperlukan<sup>4,5</sup>. Selain itu, pendekatan komprehensif yang melibatkan deteksi dini, dukungan sejawat (peer support), serta kebijakan kerja yang fleksibel juga terbukti efektif dalam menurunkan angka *burnout* di kalangan tenaga kesehatan.

RS PKU Muhammadiyah Sampangan merupakan rumah sakit tipe D yang berlokasi di Kota Semarang, Jawa Tengah, dan melayani masyarakat di wilayah Sampangan serta sekitarnya. Sebagai rumah sakit swasta berbasis komunitas, RS PKU Muhammadiyah Sampangan menghadapi tantangan yang umum dijumpai pada rumah sakit dengan sumber daya terbatas, termasuk tuntutan pelayanan yang bermutu di tengah keterbatasan tenaga dan sarana. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini memilih RS PKU Muhammadiyah Sampangan sebagai mitra dengan pertimbangan bahwa peningkatan kapasitas manajerial dan tenaga kesehatan dalam mencegah *burnout* dapat menjadi investasi strategis bagi peningkatan kualitas layanan secara berkelanjutan. Selain itu, keberagaman unit kerja yang menjadi sasaran (farmasi, rawat jalan, rekam medis, satuan pengawas internal, keperawatan, gizi, kasir, IGD, ICU, IBS, dan laboratorium) memungkinkan intervensi yang komprehensif dan berdampak luas.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kompetensi manajerial serta tenaga kesehatan di RS PKU Muhammadiyah Sampangan dalam mengidentifikasi, mencegah, dan mengelola *burnout*. Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran kolektif bahwa *burnout* bukanlah kelemahan individu, melainkan risiko sistemik yang dapat dicegah melalui pendekatan komprehensif yang melibatkan peran aktif manajemen rumah sakit. Secara spesifik, kegiatan ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang *burnout*, memberikan pelatihan terstruktur tentang strategi pencegahan *burnout*, meningkatkan pengetahuan peserta pasca-pelatihan, serta membangun komitmen bersama untuk menyusun rencana aksi pencegahan *burnout* di tingkat rumah sakit.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan proses pengorganisasian komunitas yang melibatkan tim pengabdian dan manajerial RS PKU Muhammadiyah Sampangan. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pimpinan rumah sakit dan pendekatan partisipatif bersama perwakilan tenaga kesehatan dari berbagai unit untuk mengidentifikasi tantangan terkait risiko *burnout*, sehingga disepakati bahwa pelatihan pencegahan *burnout* menjadi intervensi prioritas. Subjek pengabdian adalah pimpinan unit dan perwakilan tenaga kesehatan RS PKU Muhammadiyah Sampangan yang berjumlah 26 orang, terdiri atas kepala dan perwakilan dari unit farmasi (3 orang), rawat jalan (3 orang), rekam medis (2 orang), Satuan Pengawas Internal (SPI) (2 orang), keperawatan (4 orang), gizi (2 orang), kasir (2 orang), IGD (2 orang), ICU (1 orang), IBS (2 orang), serta laboratorium (3 orang). Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 Mei 2026, bertempat di Aula Lantai 2 RS PKU Muhammadiyah Sampangan, dengan durasi 120 menit. Subjek

dampingan dilibatkan secara aktif dalam perencanaan dan pengorganisasian kegiatan, mulai dari forum diskusi awal untuk mengidentifikasi kebutuhan, memberikan masukan terhadap materi pelatihan, berperan dalam sosialisasi kegiatan, hingga berkomitmen menjadi agen perubahan pasca-pelatihan. Metode yang digunakan adalah pelatihan terstruktur berbasis *peer support group*, yang dipilih untuk menciptakan ruang aman bagi peserta dalam berbagi pengalaman dan membangun strategi koping kolektif. Tahapan kegiatan dilaksanakan dalam lima tahap dengan total durasi 120 menit, meliputi: pre-test (10 menit) menggunakan 5 soal pilihan ganda; penyampaian materi ceramah interaktif (50 menit) yang mencakup 5 modul tentang definisi, gejala awal, faktor risiko sistemik, strategi pencegahan individu dan organisasi, serta pendekatan non-stigmatisasi; diskusi panel dan studi kasus (25 menit) berbasis pengalaman nyata peserta; sesi *peer support group* (20 menit) dalam kelompok kecil 4-5 orang untuk berbagi pengalaman dan menyusun strategi koping; serta post-test (15 menit).

## HASIL

Kegiatan pelatihan pencegahan *burnout* di RS PKU Muhammadiyah Sampangan dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 Mei 2026, dengan durasi 120 menit dan diikuti oleh 26 peserta dari berbagai unit. Tingkat kehadiran mencapai 100% dan partisipasi aktif dalam sesi diskusi mencapai 81%. Dinamika proses pendampingan berlangsung interaktif melalui lima tahapan: pre-test (rata-rata skor 71,15), ceramah interaktif selama 50 menit yang membahas 5 modul tentang *burnout*, diskusi panel dan studi kasus berbasis pengalaman nyata peserta (25 menit), sesi *peer support group* dalam kelompok kecil lintas unit (20 menit), serta post-test (15 menit). Hasil pre-test menunjukkan variasi pemahaman yang lebar (skor terendah 20, tertinggi 100, standar deviasi 27,4), sementara post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 93,85 (peningkatan 31,9%), dengan seluruh peserta mencapai skor minimal 80. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman gejala awal *burnout* (dari 57,7% menjadi 92,3%) dan strategi pencegahan organisasi (dari 61,5% menjadi 92,3%). Kegiatan ini berhasil menciptakan perubahan sosial yang diharapkan menuju transformasi sosial. Pranata baru yang muncul meliputi pembentukan *peer support group* terstruktur, kebijakan deteksi dini *burnout* dengan kuesioner anonim setiap 3 bulan, serta mekanisme pelaporan yang aman (*safe reporting*) melalui psikolog klinis. Perubahan perilaku terlihat dari peserta yang sebelumnya enggan mengakui kelelahan menjadi lebih terbuka, serta mulai mempraktikkan teknik relaksasi sederhana. Kesadaran baru yang terbentuk adalah pergeseran paradigma dari *burnout* sebagai kelemahan individu menuju *burnout* sebagai risiko sistemik yang menjadi tanggung jawab bersama, serta komitmen manajerial untuk menggeser budaya menyalahkan (*blame culture*) ke arah analisis sistem dan perbaikan kebijakan seperti evaluasi jadwal shift dan penyediaan ruang istirahat yang layak.



**Gambar 1. Foto Dokumentasi**



**Gambar 2. Foto Dokumentasi**

## PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pencegahan *burnout* di RS PKU Muhammadiyah Sampangan berjalan dengan lancar dan menunjukkan hasil yang positif. Seluruh peserta yang berjumlah 26 orang dari berbagai unit kerja hadir dan berpartisipasi aktif sepanjang kegiatan. Peningkatan pengetahuan

peserta terlihat jelas dari perbandingan nilai pre-test dan post-test, di mana rata-rata nilai meningkat dari 71,15 menjadi 93,85 atau naik sebesar 31,9%. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman tentang gejala awal *burnout* dan strategi pencegahan dari sisi organisasi, yang sebelumnya merupakan area dengan nilai terendah. Hal ini menunjukkan bahwa materi pelatihan yang disampaikan, terutama melalui sesi ceramah interaktif dan diskusi panel, mampu menjawab kebutuhan pengetahuan peserta yang paling mendesak. Sesi *peer support group* yang berlangsung selama 20 menit terbukti menjadi bagian yang paling diminati peserta, karena memberikan ruang aman bagi mereka untuk berbagi pengalaman pribadi terkait kelelahan dan stres kerja tanpa rasa takut dinilai. Beberapa peserta yang awalnya diam dan enggan mengakui kondisinya, setelah mengikuti sesi ini menjadi lebih terbuka dan mau bercerita tentang tantangan yang mereka hadapi di unit masing-masing. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil membangun kesadaran baru di kalangan peserta bahwa *burnout* bukanlah aib atau kelemahan pribadi, melainkan risiko kerja yang dapat dicegah dan dikelola bersama melalui dukungan antar rekan serta perhatian dari manajemen rumah sakit.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan pencegahan *burnout* pada tenaga kesehatan di RS PKU Muhammadiyah Sampangan yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 Mei 2026, berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, dengan rata-rata skor pre-test 71,15 menjadi 93,85 pada post-test, atau peningkatan sebesar 31,9%. Seluruh peserta mencapai skor minimal 80 pada post-test, dan tidak ada peserta yang memperoleh skor di bawah 60. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman tentang gejala awal *burnout* (dari 57,7% menjadi 92,3%) dan strategi pencegahan berbasis organisasi (dari 61,5% menjadi 92,3%), yang merupakan fondasi penting bagi upaya deteksi dini dan intervensi sistemik di rumah sakit. Kegiatan ini juga berhasil menggeser paradigma peserta yang semula cenderung menganggap *burnout* sebagai kelemahan individu, menjadi pemahaman bahwa *burnout* merupakan risiko sistemik yang dapat dicegah melalui dukungan kolektif dan perbaikan lingkungan kerja. Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, serta membangun fondasi perubahan sosial yang berkelanjutan menuju budaya kerja yang lebih sehat dan saling mendukung di lingkungan RS PKU Muhammadiyah Sampangan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan RS PKU Muhammadiyah Sampangan beserta jajaran yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan penuh selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh kepala unit, manajerial, serta tenaga kesehatan RS PKU Muhammadiyah Sampangan yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk

berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan, diskusi, serta sesi peer support group. Kami juga sampaikan terima kasih kepada seluruh tim pengabdian yang telah bekerja sama dengan baik dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan ini. Semoga hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan kesejahteraan tenaga kesehatan dan kualitas pelayanan di RS PKU Muhammadiyah Sampangan.

## DAFTAR REFERENSI

- WHO. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. 2019.
- Lamuri A, Shatri H, Umar J, et al. *Burnout* dimension profiles among healthcare workers in Indonesia. *Heliyon*. 2023;9(3). doi:10.1016/j.heliyon.2023.e14519
- Randell M, Wahyono TYM, Dynes M, et al. Service disruptions, trauma and *burnout* during the COVID-19 pandemic among healthcare providers delivering immunisation and maternal and child health services in Indonesia. *BMJ Glob Health*. 2024;9(6). doi:10.1136/bmjgh-2023-014318
- Rahman FF, Haris F, Irawati K. The Relationship between Effort-Reward and Work-Life Imbalances on Job *Burnout* among Emergency Ward Nurses in an Indonesian Public Hospital. *Acta Med Philipp*. 2025;59(8):87-93. doi:10.47895/amp.vi0.9175
- Juanamasta IG, Aunguroch Y, Gunawan J, Dino MJ, Polsook R. Prevalence of *burnout* and its determinants among Indonesian nurses: a multicentre study. *Sci Rep*. 2024;14(1). doi:10.1038/s41598-024-63550-6