

## **RINGKASAN**

**UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
PEMINATAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA  
HASIL, JUNI 2024**

**Nadila Nurul Annisa Liyanto**

**14120200012**

**“Efektivitas Intervensi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Tingkat Stress  
Pada Perawat Di RSUD Labuang Baji Kota Makassar Tahun 2024”**

(xii + 89 Halaman + 10 tabel + 11 Lampiran)

Dari survei awal menunjukkan bahwa adanya stress pada perawat yang disebabkan dari beberapa hal seperti tekanan dari atasan, pasien, keluarga pasien serta masalah finansial yang dialami oleh perawat. Dari 20 perawat yang berusia dikisaran 35-49 tahun 12 perawat mengalami stress akibat tekanan yang mereka dapatkan dalam bekerja. Tujuan riset ini adalah untuk mengetahui tingkat stress pada perawat, mengetahui tingkat stress pada perawat sebelum dan sesudah intervensi *mindfulness* dan pengaruh intervensi *mindfulness* terhadap tingkat stress pada perawat.

Studi ini menerapkan metode eksperimen semu dengan konsep Pre-test dan Post-test. Partisipasi penelitian terdiri dari 20 perawat dengan kategori usia 35-49 tahun (<40 tahun dan >40 tahun) yang berada di RSUD Labuang Baji Kota Makassar, koefisien Pre-test dan Post-test serta pemberian coklat kepada kelompok kontrol (perawat yang mengalami stress berat dan stress sedang sekitar 12 perawat). Setelah itu, data di uji melalui uji Wilcoxon dengan signifikansi 95% ( $\alpha=0,05$ ).

Didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa uji statistik Wilcoxon didapatkan asymp.sig (2- tailed) 0,000 atau  $\text{sig} \leq \alpha$  (0,05), yang berarti terapi *mindfulness* efektif terhadap tingkat stress pada perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar.

Pada pekerjaan perawat perlu memahami pentingnya pemahaman mengenai stress, intervensi *mindfulness* serta cara mengendalikan diri agar tetap aman dan nyaman dalam bekerja.

**Daftar Pustaka: (2019-2024)**

**Kata Kunci: Stress, Intervensi *mindfulness*, perawat, coklat, komunikasi**