|  |  |
| --- | --- |
|  | LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT 2022  HIBAH ${penyelenggara}, Universitas Muhammadiyah Jakarta  Tahun Usulan ${tahun\_usulan}, Tahun Pelaksanaan ${tahun\_pelaksanaan} |

1. Judul *\*)*

|  |
| --- |
| **${judul}** |

1. Topik *\*)*

|  |
| --- |
| **${topik}** |

1. Bidang Ilmu *\*)*

|  |
| --- |
| **${bidang\_ilmu}** |

1. Mitra Pengabdian Masyarakat *\*)*

|  |
| --- |
| **${mitra}** |

1. Lokasi Pengabdian Masyarakat *\*)*

|  |
| --- |
| **${lokasi}** |

1. Identitas Peneliti *\*)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Peran** | **Nama** | **Sinta ID / NIM/NIP** | **Fakultas** | **Bidang Studi** |
| Ketua Pengusul | ${nama\_ket} | ${sinta\_id\_ketua} | ${fakultas\_ketua} | ${bid\_studi\_ketua} |
| Anggota Dosen 1 | ${nama\_ang1} | ${sinta\_id\_ang1} | ${fakultas\_ang1} | ${bid\_studi\_ang1} |
| Anggota Dosen 2 | ${nama\_ang2} | ${sinta\_id\_ang2} | ${fakultas\_ang2} | ${bid\_studi\_ang2} |
| Anggota Dosen 3 | ${nama\_ang3} | ${sinta\_id\_ang3} | ${fakultas\_ang3} | ${bid\_studi\_ang3} |
| Anggota Mhs/Tendik 1 | ${nama\_mhs1} | ${sinta\_id\_mhs1} | - | - |
| Anggota Mhs/Tendik 2 | ${nama\_mhs2} | ${sinta\_id\_mhs2} | - | - |
| Anggota Mhs/Tendik 3 | ${nama\_mhs3} | ${sinta\_id\_mhs2} | - | - |

1. Pengesahan Usulan Proposal *\*)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tanggal Pengajuan** | **Tanggal Persetujuan** | **Nama Pimpinan Pemberi Persetujuan** | **Jabatan** | **Nama Lembaga/Fakultas** |
| ${tanggal\_pengajuan  \_prop1} | ${tanggal\_prop  \_disetujui1} | ${nama\_ketua} | ${jbt\_ketua} | ${nama\_lbg} |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tanggal Pengajuan** | **Tanggal Persetujuan** | **Nama Pimpinan Pemberi Persetujuan** | **Jabatan** | **Nama Lembaga/Fakultas** |
| ${tanggal\_pengajuan  \_prop2} | ${tanggal\_prop  \_disetujui2} | ${nama\_dekan} | ${jbt\_dekan} | ${nama\_fakultas} |

1. Riwayat Penelitian Ketua Pengusul *\*)*

|  |
| --- |
| **${riwayat}** |

|  |
| --- |
| **Judul,** *tuliskan judul usulan pengabdian kepada masyarakat* |

JUDUL

Upaya untuk Menurunkan Burnout Syndrome pada Perawat Aliansi Rumah Sakit Islam Jakarta

|  |
| --- |
| **Kajian Internalisasi AL ISLAM dan KEMUHAMMADIYAHAN** dengan pengabdian kepada masyaraka**t** *maksimal* satu lembar dengan 1,5 spasi. |

INTERNALISASI AL ISLAM KEMUHAMMADIYAHAN

Sebagaimana yang disampaikan oleh Al Qur’an dan As Sunnah: Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya. [Al Ma’idah:2]. Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh untuk berbuat yang makruf dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung. – (Q.S Ali Imran: 104). Dua ayat tersebut menjelaskan tentang pentingnya saling tolong-menolong dalam kegiatan bermasyarakat. Universitas Muhammadiyah Jakarta melalui aktivitas catur dharma yang dilakukan oleh civitasnya, berusaha melaksanakan apa yang diserukan pada dua ayat tersebut dengan memanfaatkan sumber daya yang kami miliki, untuk membantu mengurangi kelelahan yang dialami para perawat agar mereka dapat bekerja dengan maksimal, melalui edukasi dan pelatihan.

Pengetahuan dan skill yang diajarkan akan sangat bermanfaat dalam merawat dan memberikan edukasi perawat untuk menurunkan fatigue pada perawat sehingga mereka dapat fokus bekerja dan mengurangi error saat bekerja. Hal ini selaras dengan ajaran Islam agar manusia senantiasa memelihara dirinya sendiri dari berbagai bencana dan penyakit yang mengancam dirinya. Meningkatkan kesadaran perawat tentang pentingnya tidur yang baik dan menjaga kesehatan agar kita terhindar dari golongan manusia yang sering mulapak nikmat dari Allah “Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170).

|  |
| --- |
| **Ringkasan** usulan hibah pengabdian kepada masyarakat maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan. |

RINGKASAN

Burnout syndrome adalah gangguan di mana individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional sebagai akibat dari paparan yang berkepanjangan terhadap peristiwa stres yang membutuhkan tingkat keterlibatan emosional yang tinggi. Burnout menyebabkan motivasi belajar berkurang, sikap negatif, ketidakpuasan, perasaan ditolak oleh lingkungan, kegagalan, dan harga diri rendah. Tingginya stres akibat konsekuensi penularan COVID-19 membuat perawat berisiko mengalami burnout syndrome. Risiko burnout syndrome juga berdampak pada penurunan daya tahan tubuh tenaga medis. Di Indonesia, perawat ditugaskan untuk bekerja di ruang isolasi COVID-19 selama 8 jam setiap shift, dengan shift pagi dimulai pada pukul 6 pagi dan shift malam berakhir pada pukul 6 sore. Dengan bertambahnya jumlah tenaga medis yang terinfeksi COVID-19, beban kerja tenaga keperawatan yang tidak terkena dampak akan bertambah karena efek cascading, yang mengakibatkan terjadinya double shift yang teramati pada praktisi perawat dan tenaga medis lainnya di Indonesia yang melakukan tugas medis di garda terdepan. selama wabah COVID-19 memiliki peluang 2 kali lipat untuk mengembangkan sindrom burnout.

Kegiatan yang telah kami laksanakan terdiri dari serangkaian edukasi. Diawali dengan pemahaman dan pengelanan Burnout Sydnrome, mengenali gejala dan efek dari Burnout Syndrome dan terakhir tentang Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan atau mengurangi Burnout Syndrome. Kegiatan terlaksana dengan baik dengan tanggapan yang baik dari peserta dan mitra. Peserta sepakat bahwa Burnout Syndrome dapat berbahaya dalam jangka pendek maupun jangka panjang dan berkomitmen dalam upaya menurunkan Burnout Syndrome.

|  |
| --- |
| **Kata kunci** *maksimal 5 kata* |

KATA KUNCI

Perawat, burnout, lelah

|  |
| --- |
| Bagian pendahuluan maksimal 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan mitra. Uraikan permasalahan dan kasus yang dihadapi mitra dengan disertai profil mitra, data, gambar/foto situasi mitra. Jika terkait dengan produksi usaha maka jelaskan potensi dan peluang produksi dan manajemen usaha mitra. Tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan penngabdian kepada masyarakat. |

PENDAHULUAN

Dampak jangka panjang dari pandemi COVID-19 di Indonesia telah memberikan beban yang luar biasa pada sistem perawatan kesehatan negara, termasuk perawat. Perawat yang bekerja untuk memerangi COVID-19 sering mendapat tekanan [1]. Pandemi ini dapat menimbulkan stres bagi perawat karena prevalensi dan durasinya yang tinggi. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa 50,4% (634 individu) dari 1830 responden (perawat, dokter, dan orang yang bekerja di rumah sakit) melaporkan mengalami depresi, 44,6% (560 orang) melaporkan merasa gugup, dan 34% (427 orang) melaporkan mengalami insomnia. [2]. Kunjungan pasien dan tingkat menempati tempat tidur tumbuh, sementara jumlah perawat tetap tidak berubah selama pandemi COVID-19 [3]. Kekhawatiran yang paling nyata adalah keselamatan petugas kesehatan perawat, terutama mereka yang berada di garis depan yang lebih rentan terhadap paparan COVID-19 dan karenanya keselamatan jiwa. Pemerintah telah mengambil langkah-langkah untuk mengurangi risiko infeksi di kalangan perawat, seperti pengaturan jam kerja, penyediaan penginapan, dan penyediaan alat pelindung diri, tetapi pandemi telah menyebabkan kelelahan dan kejenuhan kerja.

Burnout syndrome adalah gangguan di mana individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional sebagai akibat dari paparan yang berkepanjangan terhadap peristiwa stres yang membutuhkan tingkat keterlibatan emosional yang tinggi [4]. Burnout menyebabkan motivasi belajar berkurang, sikap negatif, ketidakpuasan, perasaan ditolak oleh lingkungan, kegagalan, dan harga diri rendah. Tingginya stres akibat konsekuensi penularan COVID-19 membuat perawat berisiko mengalami burnout syndrome [5]. Risiko burnout syndrome juga berdampak pada penurunan daya tahan tubuh tenaga medis [6]. Di Indonesia, perawat ditugaskan untuk bekerja di ruang isolasi COVID-19 selama 8 jam setiap shift, dengan shift pagi dimulai pada pukul 6 pagi dan shift malam berakhir pada pukul 6 sore. Dengan bertambahnya jumlah tenaga medis yang terinfeksi COVID-19, beban kerja tenaga keperawatan yang tidak terkena dampak akan bertambah karena efek cascading, yang mengakibatkan terjadinya double shift yang teramati pada praktisi perawat dan tenaga medis lainnya di Indonesia yang melakukan tugas medis di garda terdepan. selama wabah COVID-19 memiliki peluang 2 kali lipat untuk mengembangkan sindrom burnout [7].

Stres akut akibat pandemi berdampak pada seluruh komunitas. Sebaliknya, individu yang bekerja selama epidemi lebih stres dan lebih sulit menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, kondisi kesehatan mental perawat yang menawarkan layanan selama pandemi COVID-19 sangat penting, karena dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalankan tugasnya dengan baik selama pandemi [8]. Penelitian sebelumnya telah melaporkan sindrom burnout di antara perawat selama pandemi awal [7]. Untuk membantu mengurangi burnout atau kelelahan ekstrim atau fatigue yang dialami oleh perawat, maka kami berencana memberikan pelatihan dan edukasi untuk hal-hal yang dapat membantu meningkatkan kualitas istriahat sehingga bisa mengatasi burnout dan fatigue.

|  |
| --- |
| Solusi permasalahan maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Uraikan juga hasil riset tim pengusul yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. |

SOLUSI PERMASALAHAN

Untuk mengatasi permasalahan burnout pada perawat akibat pandemi COVID-19 yang berlangsung selama 2 tahun di Indonesia, seperti yang diutarakan pada penelitian ketua pengusul tentang Burnout pada perawat di Indonesia [9]. Maka tim berencana melakukan upaya pelatihan dan edukasi kepada perawat RS Islam Cempaka Putih. RS Islam Cempaka Putih menjadi salah satu RS yang menangani banyak pasien COVID-19 pada saat pandemi beberapa waktu yang lalu.

Kegiatan yang telah kami laksanakan terdiri dari serangkaian edukasi. Diawali dengan pemahaman dan pengenalan Burnout Sydnrome, mengenali gejala dan efek dari Burnout Syndrome dan terakhir tentang Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan atau mengurangi Burnout Syndrome. Dengan uraian kegiatan yang kami laksanakan, perawat semakin aware terhadap Burnout Syndrome dan tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menguranginya.

|  |
| --- |
| Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Pada bagian ini diuraikan juga kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim, evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai dilaksanakan serta luaran dan target yang akan dicapai.  Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk mengatasi permasalahan sesuai tahapan berikut.  1. Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif dan mengarah ke ekonomi produktif, maka metode pelaksanaan kegiatan terkait dengan tahapan pada minimal 2 (dua) bidang permasalahan yang berbeda yang ditangani pada mitra, seperti:  a. Permasalahan dalam bidang produksi.  b. Permasalahan dalam bidang manajemen.  c. Permasalahan dalam bidang pemasaran, dan lain-lain.  2. Untuk Mitra yang tidak produktif secara ekonomi / sosial, nyatakan tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi oleh mitra. Pelaksanaan solusi tersebut dibuat secara sistematis yang meliputi layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, konflik sosial, kepemilikan lahan, kebutuhan air bersih, buta aksara dan lain-lain.  3. Uraikan bagaimana partisipasi mitra dalam pelaksanaan program.  4. Uraikan bagaimana evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan.  5. Uraikan peran dan tugas dari masing-masing anggota tim sesuai dengan kompetensinya dan penugasan mahasiswa.  6. Uraikan potensi rekognisi bagi mahasiswa yang dilibatkan. |

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tim kami dalam bentuk edukasi dan pelatihan kepada perawat untuk menurunkan burnout, adalah sebagai berikut:

1. Pada awalnya mitra kami adalah RS Islam Jakarta Cempaka Putih, namun karena permintaan untuk mengikut sertakan seluruh RS aliansi RS Islam, maka kami melibatkan seluruh RS aliansi.
2. Perawat RS dipilih oleh pihak manajemen akan bergabung dalam kegiatan kami
3. Seluruh perawat yang hadir akan mengisi form data diri, serta kuesioner kegiatan kami yang akan kami kemas dalam bentuk Google Form yang dapat dengan mudah di akses dengan menyediakan QR Code bagi perawat. Kegiatan ini memakan waktu sekitar 5-10 menit.
4. Setelah mengisi form data diri, dan kuesioner. Tim melakukan mini seminar.
5. Seminar disampaikan oleh Abdu Rahim Kamil yang menyampaikan tentang hasil penelitiannya yang berkaitan dengan burnout, serta dampak burnout pada perawat. Kegiatan ini memakan waktu sekitar 60 menit.
6. Diksusi dilaksankan secara aktif, peserta antusias bertanya dan berdiskusi tentang apa yang telah disampaikan pemateri
7. Kegaitan penutup diakhiri dengan kesan pesan peserta tentang materi yang disampaikan, komitmen dalam usaha mengurangi Burnout Syndrome, serta komentar tentang pelaksanaan PkM tim kami.
8. Seluruh kegiatan ini juga difasilitasi oleh Dr. Nuraeni serta anggota mahasiswa dan tenaga kependidikan yang akan senantiasa membantu perawat jika ada yang perlu ditanyakan atau diklarifikasi.
9. Seluruh rangkaian kegiatan akan memakan waktu sekitar 120 menit.
10. Setelah selesai, perawat yang berpartisipasi akan mengisi form kepuasan mitra

|  |
| --- |
| **Hasil** kegiatan pengabdian kepada masyarakat. |

HASIL KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi burnout syndrome untuk perawat Aliansi Rumah Sakit Islam Jakarta telah berhasil dicapai. Kegiatan ini dilakukan selama satu hari dengan bekerjasama bersama tim PkM lain dari FIK-UMJ dengan dimulainya topik edukasi jam 9 pagi. Edukasi bertujuan untuk membantu perawat untuk mencegah terjadinya burnout syndrome yang biasa dialami para perawat. Adapun materi yang disampaikan adalah tentang cara mencegah dan mengatasi burnout syndrome melalui: (1) melakukan konseling dengan seorang ahli atau profesional yang terlatih, (2) dengan mengeksplorasi berbagai manfaat dari berbagai bentuk relaksasi seperti yoga dan meditasi, serta (3) dengan menerapkan strategi pemecahan masalah seperti membuat daftar dan prioritas.

Kegiatan edukasi ini berjalan dengan lancar dan didukung oleh beberapa presentasi interaktif atau tanya jawab. Dengan bimbingan profesional yang diberikan, kami berharap perawat dapat menerapkan pola pikir baru untuk menghindari burnout syndrome. Tim kami juga berharap dengan edukasi ini, perawat dapat menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi burnout syndrome dan masalah stres lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan kami berharap tercapainya tujuan dari edukasi ini.

|  |
| --- |
| **Hasil kepuasan mitra** pengabdian kepada masyarakat. |

HASIL KEPUASAN MITRA

Hasil kepuasan mitra pengabdian masyarakat tentang edukasi burnout syndrome untuk perawat sangatlah memuaskan. Mitra pengabdian masyarakat dapat melihat manfaat yang besar yang didapat oleh para perawat setelah mengikuti edukasi tersebut. Para perawat merasa lebih terlibat dalam proses pembelajaran dan dapat mengerti tentang burnout syndrome.

Hasil dari edukasi ini juga telah memberi dampak yang positif pada para perawat. Para perawat menjadi lebih memahami pentingnya self-care dan bagaimana mengelola tingkat stres mereka. Hasil ini sangat terlihat pada kualitas kesehatan para perawat dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Mitra pengabdian masyarakat sangat mengapresiasi hasil edukasi ini dan bersedia meningkatkannya lebih jauh.

|  |
| --- |
| Jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan. |

JADWAL

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Kegiatan | Bulan | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Koordinasi dengan Tim PkM |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |
| 2  3  4  5  6 | Persiapan materi dan bahan  Pelaksanaan PkM  Evaluasi mitra PkM  Penyusunan luaran manuskrip  Penyusunan modul dan poster |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x  x |
| dst. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Ucapan Terima Kasih,** ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasinya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik. |

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sangat berterima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dan LPPM UMJ atas dukungan dan pendanaan yang telah diberikan kepada kami. Ucapan terima kasih kami juga kami sampaikan kepada semua Fakultas dan Program Studi yang memfasilitasi proyek ini, dengan dukungan dan bantuan mereka, pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

|  |
| --- |
| Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan hibah pengabdian kepada masyarakat yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka. |

DAFTAR PUSTAKA

1. Mo Y, Deng L, Zhang L, Lang Q, Liao C, Wang N, et al. Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic. J Nurs Manage. 2020;28(5):1002-9. http:// doi.org/10.1111/jonm.13014 PMid:32255222
2. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. JAMA Netw Open. 2020;3(3):e203976. http://doi.org/10.1001/ jamanetworkopen.2020.3976 PMid:32202646
3. Ilyas N, Azuine RE, Tamiz A. COVID-19 Pandemic in Pakistan. Int J Transl Med Res Public Health. 2020;4(1):37-49.
4. Maslach C, Jackson S, Leiter M. The maslach burnout inventory manual. In: Evaluating Stress: A Book of Resources. United States: Scarecrow Press, Inc.; 1997. p. 191-218.
5. Adawiyah RA. Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan Kecenderungan Burnout. Pers Psikol Indones. 2013;2(2):99-107.
6. Lailani F. Burnout pada perawat ditinjau dari efikasi diri dan dukungan sosial di Rumah Sakit “XYZ” Di Surakarta. J Talent Psikol. 2014;3(1):20-35.
7. Soemarko D. Bournout Kelelahan Kerja Pada Tenaga Medis di Ruang isolasi Covid 19 Rumah Sakit Ciptomangunkusumo. Jakarta: Bulletin Jakarta; 2020.
8. Zhu H, Wang L, Fang C, Peng S, Zhang L, Chang G, et al. Clinical analysis of 10 neonates born to mothers with 2019- nCoV pneumonia. Transl Pediatr. 2020;9(1):51-60. http://doi. org/10.21037/tp.2020.02.06 PMid:32154135
9. Sofiani, Y., Kamil, A., Muhdiana, D., Aji, P., Kurniati, D. and Sudrajat, D., 2021. Determinant of Stress and Burnout among Nurses at the Second Wave of the Indonesian COVID-19 Pandemic: A National Web-based Survey. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), pp.1127-1132.

|  |
| --- |
| Gambaran iptek berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan diimplentasikan di mitra sasaran. |

GAMBARAN IPTEK HASIL PENELITIAN YANG AKAN DIDESIMINASIKAN

Kegiatan edukasi burnout syndrome pada perawat ini adalah upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh burnout, serta metode pencegahan dan pengendaliannya. Di dalamnya, para perawat akan menerima pengajaran tentang risiko yang terkait dengan pekerjaan kesehatan yang berat, termasuk pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh pekerjaan yang berulang dan pulang larut malam. Ini juga akan memberi para perawat strategi spesifik untuk mengurangi stres dan mengentalkan manajemen waktu mereka.

Iptek yang harus didiseminasikan melalui kegiatan ini termasuk program burnout yang menggabungkan intervensi, dorongan preventive dan layanan kesehatan mental jangka panjang. Program ini akan melayani para perawat dengan praktik terbaik yang akan membantu mengurangi risiko burnout serta membantu mereka meningkatkan kesejahteraan mental, sosial, dan fisik. Kegiatan edukasi ini juga akan mencakup tentang cara mengidentifikasi adanya burnout, baik dalam diri sendiri maupun orang lain. Dalam upaya untuk menghindari burnout di tempat kerja, para perawat juga akan dipandu untuk membangun sistem dukungan interpersonal yang kuat, membuat perubahan pada struktur pekerjaan, dan mengembangkan strategi manajemen emosi yang efektif.

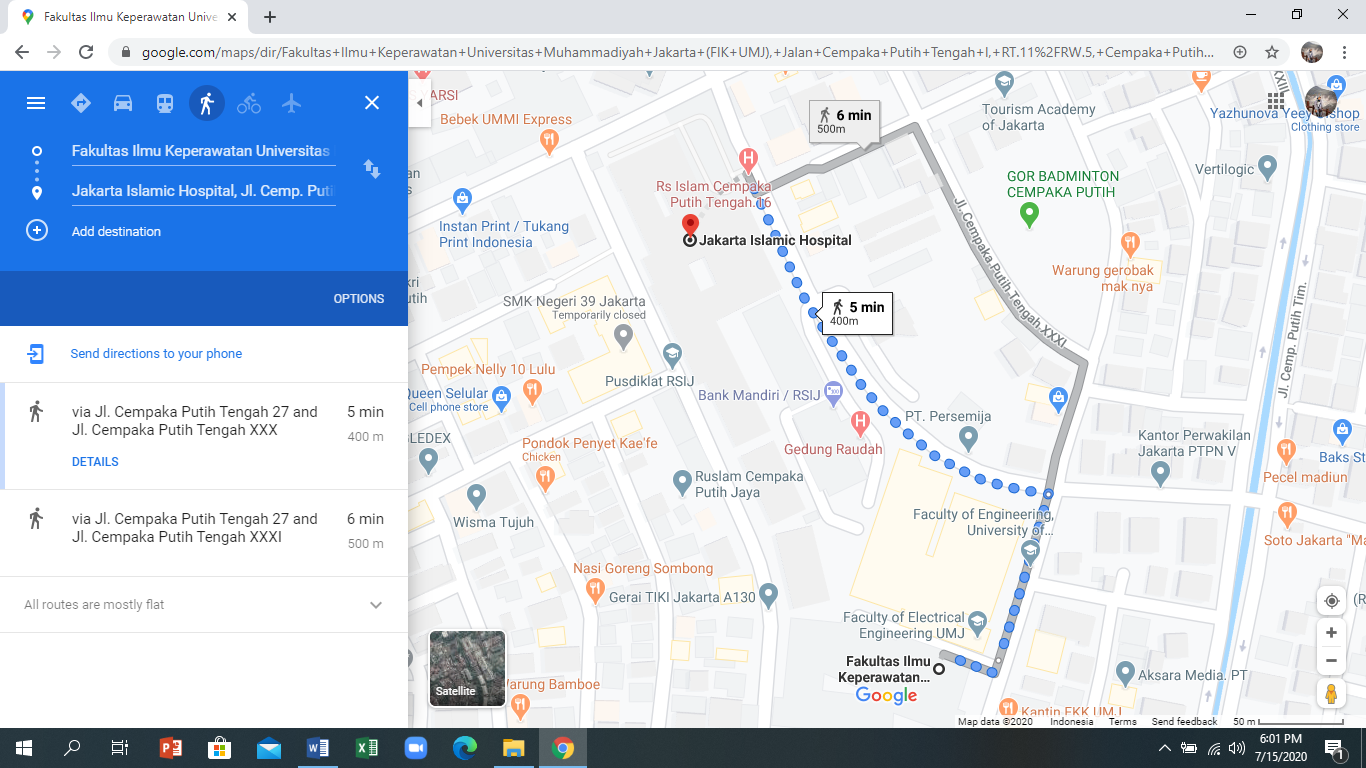
Kegiatan ini juga memberikan para perawat pengetahuan tentang teknik relaksasi, strategi yang tepat untuk olahraga dan tidur yang cukup, dan cara-cara lain untuk menghilangkan berulangnya stres pekerjaan. Selain itu, para perawat juga dipandu untuk membangun kemampuan untuk menangani tidak adil, meningkatkan keterampilan manajemen waktu, dan mengembangkan gaya hidup yang sehat. Diseminasi iptek ini seharusnya menghadirkan bukti terbaru tentang burnout dan bagaimana mengidentifikasinya kepada para perawat, mencakup pengaruh berbagai faktor psikososial dan workgroup-voorkeuren di tempat kerja.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi burnout syndrome untuk para perawat ini akan menyediakan para perawat dengan iptek yang berguna tentang burnout, manajemen waktu, dan layanan kesehatan mental. Ini akan memungkinkan para perawat memiliki strategi yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan keselamatan mereka pada saat yang sama.

|  |
| --- |
| Peta lokasi mitra sasaran berisikan gambar peta lokasi mitra yang dilengkapi dengan penjelasan jarak mitra sasaran dengan UMJ dan penjelasan LPCR setempat yang dilibatkan. |

PETA LOKASI MITRA SASARAN

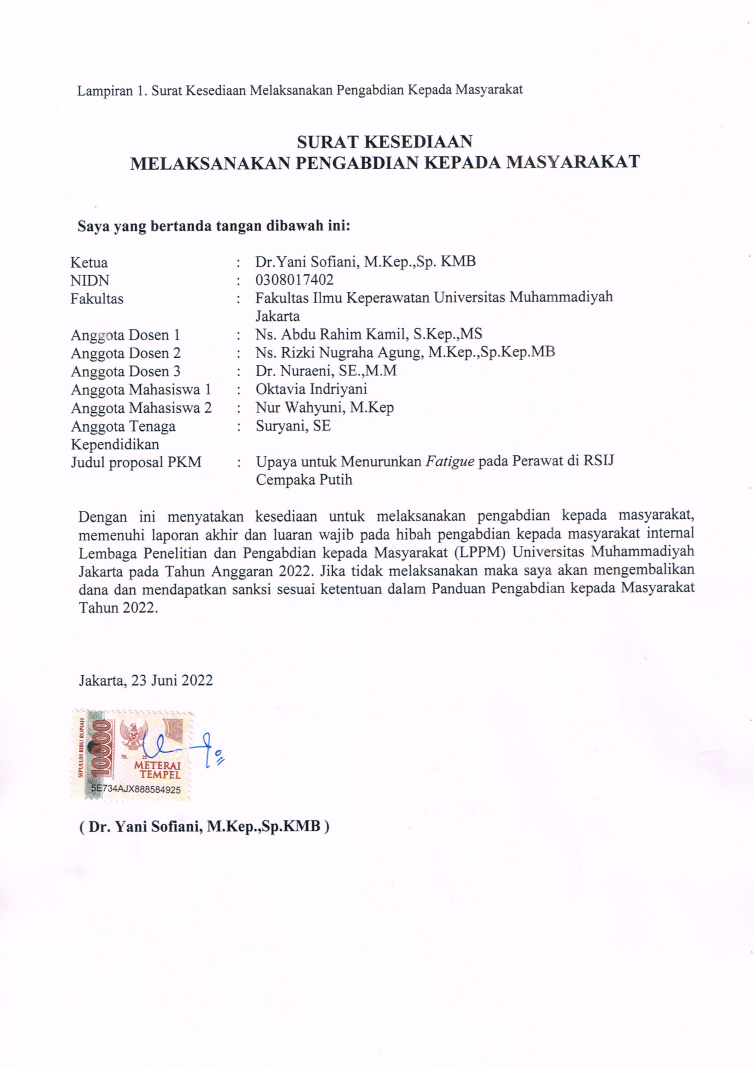
Berikut adalah peta RS Islam Jakarta yang berlaku sebagai mitra sasaran dalam kegiatan PkM ini. Mitra ini berada pada lokasi yang sangat strategis dan masih pada lingkungan FIK-UMJ sebagai penyelenggara kegiatan PkM. Meskipun pada pelaksanaanya dilakukan secara lebih masif dengan mengikutsertakan perawat dari aliansi RS Islam. RS Islam Jakarta Cempaka Putih tetap menjadi mitra utama tim pada pelaksanaan PkM kali ini.



|  |
| --- |
| **Realisasi Anggaran Belanja** *disusun dengan format tabel dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai kebutuhan.* |

REALISASI ANGGARAN BELANJA

| No | **Jenis Pembelanjaan** | **Komponen** | **Item** | **Satuan** | **Volume** | **Biaya Satuan** | **Total** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | **Alat & Bahan** |  |  |  |  |  |  |
|  | Pulsa |  | 1 | Paket | 4 | 50.000 | 200.000 |
|  | Transportasi |  | 1 | Paket | 5 | 100.000 | 500.000 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | **Pengumpulan Data** |  |  |  |  |  |  |
|  | Cinderamata |  | 1 | Paket | 40 | 50.000 | 2.000.000 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | **Analisis Data** |  |  |  |  |  |  |
|  | Input data dan pengolahan |  | 1 | Paket | 1 | 500.000 | 500.000 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | **Pelaporan, Luaran Penelitian** |  |  |  |  |  |  |
|  | Biaya jurnal |  | 1 | Paket | 1 | 1.000.000 | 1.000.000 |
|  | Proofread |  | 1 | Paket | 1 | 500.000 | 500.000 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| I | **Alat & Bahan** |  |  |  |  |  |  |
| V | **Inkind** |  |  |  |  |  |  |
|  | Fasilitas UMJ | Fasilitas Inkind | 1 | Paket | 1 | 2.500.000 | 2.500.000 |
| Total | | | | | | |  |
|  | *\*Total dana Pengabdian kepada Masyarakat sesuai dengan pagu anggaran pada setiap usulan simlitabmas* | | | | | |  |

**

**