



Burnout pada Bidan dan Perawat: Sebuah Scoping Review

Sekar Putri Kirana¹✉, Yuliani Setyaningsih¹, Chriswardani Suryawati¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Soedarto, Tembalang, Semarang, Indonesia.

Informasi Artikel

Diterima 07-01-2026

Disetujui 27-01-2026

Diterbitkan 31-03-2026

Kata Kunci

burnout, bidan, perawat, rumah sakit

e-ISSN

2613-9219

Akreditasi Nasional

SINTA 4

Keyword

burnout, midwives, nurses, hospital

Corresponding author

sekarpkirana@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Semenjak dunia mengalami pandemi Covid-19 pada akhir tahun 2019 hingga 2023 silam, begitu banyak perubahan dan adaptasi yang telah dialami terutama di sektor kesehatan dan berdampak besar terhadap tenaga keperawatan. Hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan yang terjadi secara berkala dan berkepanjangan, sehingga menyebabkan *burnout*, yang merupakan suatu konsep multidimensional. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali faktor yang berkaitan dengan *burnout* pada bidan dan perawat di rumah sakit. **Metode:** *Scoping review* dengan menggunakan artikel yang diperoleh dari 4 *database*, yaitu Google Scholar, ProQuest, PubMed, ScienceDirect, dan Crossref. Pencarian literatur menggunakan *keyword* atau kata kunci berupa “*midwife*” OR “*midwives*” AND “*nurse*” OR “*nurses*” AND “*burnout*” OR “*burn out*”. Kriteria inklusi ditetapkan untuk menyelaraskan topik artikel yang akan ditelaah. Setelah dilakukan telaah literatur, diperoleh 11 artikel. **Hasil:** Faktor-faktor yang berkaitan dengan *burnout* meliputi faktor organisasi dan faktor individu. Hal ini dilakukan dengan menggunakan beberapa survei dan aplikasi yang meliputi pengkajian individu, psikologis, organisasi. Kedua faktor tersebut apabila tidak seimbang akan memengaruhi ritme sirkadian tubuh dan metabolisme para pekerja. Hal tersebut kemudian dapat menyebabkan kesulitan pada tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis untuk menangani *burnout*. **Kesimpulan:** *Burnout* pada bidan dan perawat merupakan suatu fenomena yang kompleks dan multifaktorial, dengan prevalensi tinggi dan dapat menyebabkan dampak buruk yang signifikan terhadap pekerja itu sendiri, organisasi, serta sistem pelayanan kesehatan.

Abstract

Background: Since the global outbreak of the Covid-19 pandemic from late 2019 to 2023, numerous changes and adaptations have occurred, particularly affecting the healthcare sector. Frequently changing policies in healthcare services have had a significant impact on healthcare workers, including midwives and nurses, which may lead to recurrent and prolonged fatigue, resulting in burnout, a multidimensional concept consisting of three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. This study's aim is to explore factors associated with burnout among midwives and nurses in hospitals. **Methods:** This study employed a scoping review design. Articles were obtained from four databases: Google Scholar, ProQuest, PubMed, ScienceDirect, and Crossref. Following the literature screening and review process, a total of 11 articles were included. Topic used is burnout in midwives and nurses working in hospital. **Results:** Factors associated with burnout were categorized into organizational factors and individual factors. These factors were examined using various surveys and assessment tools that evaluated individual, psychological, and organizational aspects. An imbalance between these factors may disrupt circadian rhythms and metabolic processes among healthcare workers. This can lead to physiological and psychological difficulties in coping with burnout. **Conclusion:** Burnout among midwives and nurses is a complex and multifactorial phenomenon with a high prevalence, which may result in significant negative impacts on individuals, organizations, and the healthcare service system.

PENDAHULUAN

Semenjak dunia mengalami pandemi Covid-19 pada akhir tahun 2019 hingga 2023 silam, begitu banyak perubahan dan adaptasi yang telah dijalani para pemangku kebijakan, aparat terkait, serta tenaga kerja bidang profesi yang memberikan pelayanan terutama di sektor kesehatan. Kebijakan yang kerap diubah dan diadaptasikan pada fasilitas kesehatan memengaruhi sistem pelayanan kesehatan yang terutama digerakkan oleh tenaga keperawatan. Hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan yang terjadi secara berkala dan berkepanjangan, sehingga menyebabkan *burnout*. *Burnout* merupakan suatu konsep yang dideskripsikan secara multidimensional, hal ini dikarenakan terdapat beberapa komponen penting yang dapat menyatakan bahwa seseorang sedang mengalami *burnout*. Komponen itu terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian personal (1). Pada keperawatan dan kebidanan, *burnout* dapat termanifestasi dalam bentuk kelelahan yang persisten, kelelahan emosional hingga tidak mati rasa, dan tidak efektif dalam pelaksanaan suatu tugas. Hal ini umumnya mengarah pada gangguan kesehatan yang lebih kompleks serta kualitas pelayanan kesehatan terhadap pasien yang menurun (2–4).

Burnout merupakan masalah kritis pada bidan maupun perawat, karena dapat berhubungan signifikan dengan tingginya prevalensi serta pengaruh yang besar terhadap stabilitas tenaga kerja, keselamatan pasien, serta performa pelayanan kesehatan secara keseluruhan. Hal ini dapat berperan pula terhadap ketidakhadiran seseorang, pergantian tenaga kerja, menurunnya kepuasan kerja, dan menurunnya kualitas asuhan yang diberikan (5–7). *Burnout* dapat memengaruhi keberhasilan layanan kesehatan terhadap pasien, hingga keseluruhan organisasi rumah sakit. Beberapa metode dapat digunakan dalam mendeteksi *burnout* pada tenaga kesehatan. *Maslach Burnout Inventory* (MBI) merupakan asesmen paling umum yang digunakan untuk menelusuri kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penerunan pencapaian prestasi diri. *Job Demands-Resources* (JD-R) *Model* digunakan untuk mencari ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan (umumnya terdapat pada beban kerja dan stres emosional) dengan sumber daya (dukungan, otonomi). Selain itu, terdapat *Person-Environment Fit Theory*, yang menekankan pada peran kongruensi antara karakteristik individu (ketahanan terhadap tekanan, kronotipe) dengan faktor organisasional (kepemimpinan, model asuhan) (2,8,9).

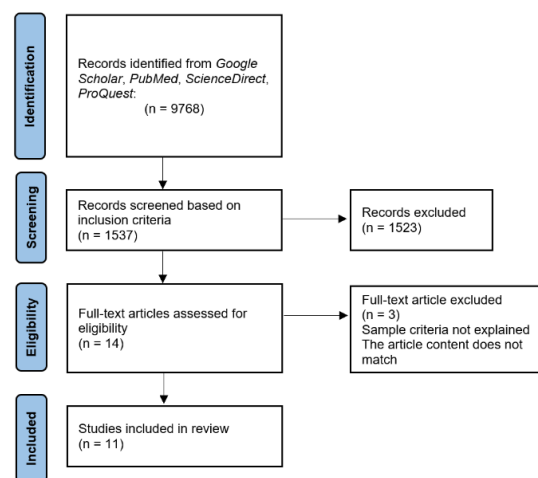
Penelitian-penelitian sebelumnya menemukan bahwa faktor utama penyebab *burnout* berupa tingginya beban kerja serta kurangnya tenaga kerja, paparan terhadap pasien dengan kasus kompleks secara terus menerus, jam kerja berupa sistem *shift* yang mengganggu sistem sirkadian tubuh (utamanya *shift* malam), serta kurangnya supervisi, kepemimpinan yang baik, serta kekerasan dalam lingkungan kerja (3,10–12). Selain itu, terganggunya ritme sirkadian tubuh, berubahnya metabolisme tubuh karena perubahan ritme sirkadian tubuh juga memengaruhi kualitas tidur, dimana berhubungan signifikan dengan kelelahan emosional (13–15). Tak lupa pula bahwa faktor individu juga berperan besar dalam mengatasi *burnout* pada bidan maupun perawat, yaitu ketahanan, kepribadian, serta

keamanan psikologis dan pemberdayaan (16–18). Dukungan sosial, olahraga, serta strategi *coping* (strategi untuk mengatasi stres) juga berpengaruh signifikan terhadap *burnout* (2,19). Tujuan dari penyusunan artikel ini adalah untuk menggali faktor yang berkaitan dengan *burnout* pada bidan dan perawat di rumah sakit.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *scoping review*, dimana penulis mencari artikel yang berkaitan dengan *burnout* yang dialami oleh para bidan dan perawat di rumah sakit, dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai tolak ukur dalam proses pencarian. Sumber pencarian literatur ialah Google Scholar, ProQuest, PubMed, ScienceDirect, dan Crossref. Pencarian literatur menggunakan *keyword* atau kata kunci berupa “*midwife*” OR “*midwives*” AND “*nurse*” OR “*nurses*” AND “*burnout*” OR “*burn out*”. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel dengan fokus bahasan mengenai faktor yang berhubungan dengan *burnout* pada bidan dan perawat, artikel memiliki rentang tahun terbit antara 2020 hingga 2025, artikel berbahasa Inggris, ketersediaan *full text*, serta merupakan penelitian selain *scoping/article review*.

Proses penyeleksian literatur ditampilkan dalam Bagan 1. Dari bagan tersebut diketahui bahwa sebanyak 9768 artikel diperoleh dari setiap *database* yang digunakan menggunakan *tools* yang tersedia pada tiap *database*, seperti tahun publikasi dan kelengkapan teks publikasi. Setelah itu artikel dikerucutkan kembali dengan menyesuaikan kriteria inklusi, sehingga didapatkan 1537 artikel, lalu diikuti dengan penyesuaian judul artikel dan ditemukan 1523 artikel tidak sesuai dengan topik atau pertanyaan penelitian. Sebanyak 14 artikel ditemukan setelah analisis lebih lanjut, dan 3 diantaranya kurang sesuai dengan topik atau kurang mampu menjawab pertanyaan penelitian. Sehingga ditemukan 11 artikel terpilih untuk diuraikan sebagai hasil temuan penelitian tinjauan literatur ini.



Bagan 1. Proses Seleksi Literatur

HASIL

Setelah memperoleh 11 artikel sesuai dengan kriteria serta topik yang ditetapkan untuk diuraikan, tiap-tiap artikel dilakukan ekstraksi data dengan menyajikannya dalam bentuk tabel seperti pada Tabel 1. Supaya penjabaran

dan pembahasan lebih mudah untuk dipahami, peneliti akan mengelompokkannya menjadi metode yang digunakan untuk menelusuri *burnout*, faktor penyebab *burnout*, dan metode yang digunakan untuk mengatasi *burnout* pada bidan dan perawat.

Tabel 1. Uraian Artikel

Judul & Penulis	Negara	Tahun	Tujuan	Populasi & Sampel	Proses	Hasil
The effect of a nurse-led intervention program on compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction, and psychological distress in nurses: A randomized controlled trial (Neslihan Partlak Günüşen PhD, RN; Figen Şengün İnan PhD, RN; Besti Üstün PhD, RN; Meltem Serttaş RN, MSc; Selda Sayın RN; Serap Yaşaroğlu Toksoy RN, MSc)	Turki	2021	Mengevaluasi efek program intervensi berbasis perawat terhadap tingkat kelelahan, <i>burnout</i> , kepuasan, serta stress psikologis pada perawat.	Populasi: 150 perawat. Sampel: 48 perawat.	Menjelaskan program intervensi kepada para perawat yang berhubungan dengan distorsi kognitif. Setelah itu, dilaksanakan pengisian kuesioner <i>Professional Quality of Life Scale</i> (ProQOL-IV) & <i>General Health Questionnaire</i> (GHQ-12). Lalu data dianalisis.	Program intervensi berbasis perawat dapat meningkatkan kualitas hidup profesional para perawat dan menurunkan stres psikologis pada perawat di tempat bekerja. Intervensi berbasis kognitif dapat diterapkan pada perawat yang berisiko <i>burnout</i> .
Efficacy of mHealth aided 12-week meditation and breath intervention on change in burnout and professional quality of life among health care providers of a tertiary care hospital in north India: a randomized waitlist-controlled trial (Praag Bhardwaj; Monika Pathania; Yogesh Bahurupi; Divya Kanchibhotla; Prateek Harsora; and Vyas Kumar Rathaur)	India	2023	Meneliti perubahan hasil <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI) dan <i>Professional Quality of Life</i> (PQL) pada tenaga kesehatan sebelum dan setelah penerapan program <i>m-Health</i> 12 minggu berbasis yoga dan meditasi.	Populasi: 124 tenaga kesehatan. Sampel: 98 tenaga kesehatan (62 pria, 36 wanita).	Kelompok perlakuan diberikan instruksi untuk menggunakan <i>m-Health</i> selama 12 minggu. Setelah itu seluruh partisipan diarahkan untuk mengisi kuesioner MBI-HSS dan PQL.	Penerapan aplikasi <i>m-Health</i> khususnya program yoga bagi tenaga kesehatan cukup signifikan memengaruhi burnout dan kualitas kehidupan profesional. Mengintegrasikan yoga ke dalam pelayanan kesehatan cukup krusial dalam mengatasi <i>burnout</i> dalam pengambilan keputusan dan mempromosikan keberhasilan pemberian pelayanan kesehatan.
Effects of 12 Weeks of At-Home, Application-Based Exercise on Health Care Workers' Depressive Symptoms, Burnout, and Absenteeism: A Randomized Clinical Trial (Vincent Gosselin Boucher, PhD; Brook L. Haight, BA; Benjamin A. Hives, MSc; Bruno D. Zumbo, PhD; Aaliya Merali-Dewji, MSc; Stacey Hutton, MSc; Yan Liu, PhD;	Kanada	2023	Menentukan seberapa jauh intervensi aktivitas menggunakan aplikasi secara 12 minggu di rumah terhadap gejala depresi, burnout, dan ketidakhadiran.	Populasi: 386 tenaga kesehatan. Sampel: 288 tenaga kesehatan.	Kelompok perlakuan melalui aplikasi yang disediakan mendapat akses untuk berlangganan <i>body weight interval training</i> , yoga, <i>running</i> , dan <i>barre</i> selama 1 tahun. Lalu seluruh partisipan mengisi kuesioner <i>Center for Epidemiological Studies Depression Scale</i> (CES-D) dan	Aktivitas yang berhubungan dengan olahraga dapat menurunkan gejala depresi secara signifikan. Namun pemantauan terhadap kepatuhan penggunaan aplikasi perlu diperhatikan.

Suzanne Nguyen, BN; Mark R. Beauchamp, PhD; Agnes T. Black, MPH; Eli Puterman, PhD)			Maslach Burnout Inventory (MBI).			
Mobile Mindfulness for Psychological Distress and Burnout among Frontline COVID-19 Nurses: A Pilot Randomized Trial (Elias H. Pratt; Levent Hall; Christina Jennings; Maren K. Olsen; Adina Jan; Alice Parish; Laura S. Porter; and Christopher E. Cox)	Amerika	2023	Untuk menentukan kemungkinan dan menelusuri dampak kesadaran penggunaan telepon genggam untuk mengatasi stres psikologis dan <i>burnout</i> pada perawat lini terdepan Covid-19.	Populasi: 476 perawat. Sampel: 102 perawat.	Partisipan diberikan <i>link</i> untuk mengunduh aplikasi di telepon genggam, kemudian mengisi kesediaan apabila tertarik berpartisipasi. Kemudian partisipan mengisi kuesioner <i>Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)</i> , <i>Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</i> , <i>Perceived Stress Scale (PSS-4)</i> , dan <i>Maslach Burnout Inventory (MBI)</i> .	Meskipun tidak banyak perawat yang mengunduh aplikasi untuk program kesadaran penggunaan telepon genggam ini, perawat yang menggunakan aplikasinya ditemukan mengalami penurunan gejala depresi, namun tidak menurun pada <i>burnout</i> jika dibandingkan pada kelompok kontrol.
Compassion Fatigue and Satisfaction in Nurses and Midwives During the Covid-19 Pandemic in Turkey (Ferdane Kocoglu; Ozlem Ascı; Meltem Dermigoz Bal)	Turki	2022	Meneliti tingkat kelelahan welas asih dan kepuasan welas asih pada perawat dan bidan selama pandemi Covid-19 beserta faktor yang memengaruhinya.	Sampel: 402 perawat dan bidan.	Penelitian dilakukan dengan mengarahkan partisipan untuk mengisi kuesioner berupa <i>Professional Quality of Life Scale (ProQOL)</i> .	Ditemukan bahwa selama Covid-19, para perawat maupun bidan mengalami kekerasan verbal, perilaku intimidasi dari pasien, dan kekerasan fisik. Hal ini memengaruhi kualitas kehidupan profesional mereka, sehingga ketidakpuasan terhadap tempat mereka bekerja dan intensi pindah tempat kerja meningkat.
The effectiveness of adapted group mindfulness-based stress management program on perceived stress and emotion regulation in midwives: a randomized clinical trial (Fatemeh Aghamohammadi; Omid Saed; Reza Ahmadi; and Roghieh Kharaghani)	Iran	2022	Menentukan efektivitas manajemen stres berbasis kesadaran melalui program <i>Mindfulness-based Stress Reduction (MSBR)</i> terhadap stres yang dirasakan dan regulasi emosi pada bidan.	Populasi: 122 bidan. Sampel: 42 bidan.	Para partisipan diberikan program manajemen stres berbasis kesadaran tiap minggunya. Setelah itu, para partisipan diarahkan untuk mengisi kuesioner <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> .	Program ini berhasil menurunkan stres dan meningkatkan regulasi emosi, namun efek jangka panjang dari program ini masih memerlukan banyak pertimbangan.
Feasibility, acceptability, and efficacy of a positive emotion regulation intervention to promote resilience for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial	Amerika	2024	Menguji kelayakan, penerimaan, dan keberhasilan penerapan program <i>Positive Affect Regulation sKills (PARK)</i> .	Populasi: 3568 tenaga kesehatan. Sampel: 554 tenaga kesehatan.	Kelompok perlakuan diberi instruksi untuk menggunakan PARK selama 5 minggu. Setelah itu, seluruh partisipan mengisi kuesioner <i>Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)</i> ,	Peserta yang berpartisipasi dalam PARK mengalami penurunan pada <i>burnout</i> , kesejahteraan emosional yang lebih baik, dan pola tidur yang lebih baik pula. Intervensi PARK ini kedepannya dapat diterapkan secara

(Judith Tedlie Moskowitz; Kathryn L. Jackson; Peter Cummings; Elizabeth L. Addington; Melanie E. Freedman; Jacquelyn Bannon; Cerina Lee; Thanh Huyen Vu; Amisha Wallia; Lisa R. Hirschhorn; John T. Wilkins; Charlesnika Evans)					<i>Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS)</i> , dan <i>ASCQ-Me Sleep Impact CAT</i> .	efektif, dengan tenaga kesehatan yang merasakan manfaat terbesar.
Feasibility and effectiveness of the mindfulness-based stress reduction programs on relieving burnout of healthcare providers during the COVID-19 pandemic: a pilot randomized controlled trial in China (Rouchen Gan, Shulin Chen, Jiang Xue)	China	2024	Mengukur kelayakan dan efektivitas program penurunan stres berbasis kesadaran melalui program MSBR untuk mengatasi <i>burnout</i> yang dialami tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19.	Populasi: 128 tenaga kesehatan. Sampel: 112 tenaga kesehatan.	56 partisipan dalam kelompok perlakuan diberi program <i>Mindfulness-based Stress Reduction (MSBR)</i> selama 8 minggu, 56 partisipan lainnya dalam kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Lalu seluruh partisipan mengisi kuesioner <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i> , <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i> , <i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i> , dan <i>Maslach Burnout Inventory (MBI)</i> .	MSBR menunjukkan kelayakan untuk diterapkan pada tenaga kesehatan. tenaga kesehatan dengan perlakuan menunjukkan peningkatan pencapaian prestasi diri dan menurunnya kelelahan emosional. Penilaian terhadap kognitif dan emosi positif seorang individu merupakan poin penting dalam efektivitas pelaksanaan program ini.
Effect of a compassion fatigue resiliency program on nurses' professional quality of life, perceived stress, resilience: A randomized controlled trial (Tuğba Pehlivan; Perihan Güner)	Turki	2020	Melaksanakan <i>Compassion Fatigue Resiliency Program (CFRP)</i> dalam jangka waktu pendek maupun jangka Panjang dan pengaruhnya terhadap kualitas kehidupan profesional, stres yang dirasakan, serta ketahanan perawat onkologi-hematologi.	Populasi: 153 perawat. Sampel: 125 perawat.	CFRP merupakan program yang dengan harapannya dapat meningkatkan ketahanan terhadap kelelahan welas asih, mengatasi konsekuensinya, serta bekerja dengan lebih efektif. Setelah diberikan program tersebut, seluruh partisipan baik kelompok perlakuan maupun kontrol mengisi <i>Professional quality of life scale-IV (ProQOL-IV)</i> .	Secara keseluruhan, program ini baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang tidak terlalu memengaruhi kelelahan welas asih, <i>burnout</i> , stres yang dirasakan, serta ketahanan. Namun, program ini berhasil mengatasi kelelahan dalam kepuasan terhadap pekerjaan.

A qualitative analysis of psychosocial stressors and health impacts of the COVID-19 pandemic on frontline healthcare personnel in the United States (Aarushi H. Shah; Iris A. Becene; Katie Truc Nhat H. Nguyen; Jennifer J. Stuart; Madeline G. West; Jane E.S. Berrill; Jennifer Hankins; Christina P.C. Borba; Janet W. Rich-Edwards)	Amerika	2022	Menelusuri “gap” antara stres psikologis dan dampak kesehatan dari Covid-19 terhadap tenaga kesehatan.	Populasi: 58.614 responden (dari survei berbasis <i>online</i>). Sampel: 923 tenaga kesehatan.	Penelitian ini menggabungkan 3 <i>cohort, Nurses’ Health Study 2 (NHS2), Nurses’ Health Study 3 (NHS3), dan Growing Up Today Study (GUTS)</i> . Partisipan kemudian mengisi survei Covid-19, yang dilangsungkan selama satu tahun dan diisi setiap minggu, setiap bulan, dan setiap 4 bulan tergantung tenag kesehatannya.	Tenaga kesehatan di masa pandemi rentan terhadap keraguan akan terjangkit penyakit, terisolasi akibat <i>social distancing</i> , kecemasan yang menular, serta stigma terhadap tenaga kesehatan. Stres psikologis ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan perlindungan terhadap para tenaga kesehatan yang berperan secara sistemik.
Job Burnout Prevalence Among Female Nurses and Midwives of Obstetric and Gynecologic Sector: A Cross-Sectional Study in Ho Chi Minh City (Hai T. Pham; Tuan M. Vo; Long Nguyen; Mai T. N. Le)	Vietnam	2025	Menilai prevalensi <i>burnout</i> karena bekerja dan faktor yang berkaitan pada perawat dan bidan wanita di unit obstetri ginekologi.	Populasi: 840 partisipan. Sampel: 768 partisipan.	Studi ini menggunakan 2 survei, yaitu <i>Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS)</i> dan <i>Female Sexual Function Index (FSFI)</i> .	Prevalensi <i>burnout</i> pada perawat maupun bidan cukup tinggi. faktor yang memengaruhi terutama pada status pernikahan, durasi terpapar pasien, gangguan tidur, beban kerja berlebih, serta kualitas hidup.

PEMBAHASAN

Metode Penelusuran *Burnout*

Berdasarkan uraian pada tabel artikel di atas, metode yang umum digunakan untuk menilai *burnout* ialah menggunakan kuesioner/survei. Beberapa survei yang paling banyak digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS)*, *Professional Quality of Life (ProQOL)*, serta *Perceived Stress Scale (PSS)* (20–22). Hal ini dikarenakan ketiga survei/kuesioner ini mencakup beberapa dimensi dalam menilai seseorang mengalami *burnout* atau tidak, yaitu faktor organisasi, faktor psikologis, serta faktor individu. Beberapa faktor organisasi yang tercantum dalam tiap kuesioner secara garis besar ialah lingkungan kerja, beban kerja, jam kerja, serta pengawasan terhadap pekerjaan tiap tenaga kesehatan (23). Sementara faktor individu yang tercantum dalam kuesioner *Maslach Burnout Inventory* meliputi 3 dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi atau pemisahan diri, serta penurunan pencapaian prestasi diri (24). Perihal faktor psikologis, seperti ketahanan, kepribadian, pemberdayaan, persepsi terhadap stres merupakan hal yang dapat diperoleh secara terus-menerus dan dalam kurun waktu yang cukup lama, sehingga tidak dapat dinilai hanya dari satu sisi saja, melainkan multifaktorial. Sehingga pengukuran yang meliputi ketiga dimensi ini akan jauh lebih ditekankan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan melibatkan seluruh aspek dalam suatu kehidupan profesional tenaga kesehatan (25,26).

Faktor Penyebab *Burnout*

Dalam penelusuran penyebab *burnout* melalui pengisian survei maupun wawancara dengan partisipan pada tiap-tiap artikel, penyebab *burnout* dapat dibagi menjadi 3 faktor. Faktor pertama yaitu faktor organisasi, dimana apabila pengawasan dan manajemen dari organisasi tempat para bidan maupun perawat bekerja tidak diterapkan dengan baik, maka akan menyebabkan para tenaga kesehatan mengalami kecemasan terhadap pelayanan kesehatan yang telah mereka berikan. Hal ini dikarenakan pengawasan dan manajemen meliputi penilaian kinerja, yang harapannya dapat meningkatkan dan memperbaiki kinerja para pekerja (4). Beban kerja, jam kerja, serta kekerasan di tempat kerja juga memiliki pengaruh yang cukup signifikan, terlebih pada saat pandemi Covid-19 (11,27).

Faktor kedua yaitu faktor individu dan psikologis, dimana faktor ini meliputi ketahanan, kepribadian, serta pemberdayaan seorang pekerja di lingkungannya. Selain itu, faktor seperti status pernikahan, usia, tanggung jawab di keluarga maupun di tempat kerja, serta lama bekerja memiliki hubungan yang cukup signifikan terhadap *burnout* (15,20,25). Hal ini juga bersinggungan dengan bagaimana seorang perawat maupun bidan memangsa diri untuk memisahkan antara kehidupan pribadi dengan kehidupan pekerjaan. Neurotisme yaitu sikap yang cenderung negatif, stabilitas emosi, serta kehati-hatian dalam bertindak juga memengaruhi seorang individu dalam melaksanakan tugasnya sebagai pemberi layanan kesehatan (8,17).

Apabila terdapat ketidakseimbangan pada faktor organisasi dan faktor individu, hal ini dapat menyebabkan

terganggunya fisiologis tubuh. Faktor fisiologis berupa ritme sirkadian tubuh, sistem metabolisme, serta kualitas tidur merupakan tiga hal yang secara fisik dan psikologis dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengatasi *burnout*. Hal ini terjadi apabila sistem shift yang dilakukan dari shift pagi menjadi malam dan sebaliknya tidak dibagi secara merata, sehingga memengaruhi sintesis hormon dan metabolisme dalam tubuh, dan berakhir pada terpengaruhnya kualitas tidur yang mengarah pada kelelahan emosional (28,29).

Metode untuk Mengatasi *Burnout*

Pada beberapa artikel yang tercantum dalam tabel, metode yang paling utama untuk diterapkan dalam mengatasi *burnout* pada bidan dan perawat ialah penggunaan aplikasi yang bersifat jarak jauh untuk memantau kesejahteraan para tenaga kesehatan (21,22,26,30,31). Penerapan ini dilakukan karena pada tahun 2020 hingga 2023, pandemi Covid-19 masih memengaruhi keseluruhan pergerakan para tenaga kesehatan serta pelaksanaan pelayanan kesehatan. Sehingga untuk memantau kesejahteraan para pegawai, penggunaan survei berbasis *online*, aplikasi yang dapat diunduh untuk kemudian memperoleh akses terhadap pengetahuan dan metode untuk mengatasi *burnout*, serta pemberian layanan untuk berlangganan suatu media olahraga maupun meditasi diterapkan secara masif (23,27,30–32).

Aplikasi yang umum digunakan ialah *m-Health*, yaitu program berdurasi 12 minggu yang memberikan pengetahuan, memberikan layanan langganan konten meditasi maupun olahraga, serta media untuk mengisi survei-survei perihal kualitas kehidupan profesional, *burnout*, persepsi terhadap stres, dan sebagainya. Metode-metode ini berdasarkan hasil uraian artikel memperoleh hasil yaitu membantu menurunkan tingkat stres dan *burnout*, menurunkan tingkat kelelahan emosional, membantu para tenaga kesehatan seperti perawat maupun bidan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan yoga atau *weight training* di tempat tinggal masing-masing, serta sebagai media untuk menyampaikan perasaan sebagai bagian dari lini terdepan di masa pandemi Covid-19 (3,4,22,26,27,30,31).

KESIMPULAN

Burnout pada bidan dan perawat merupakan suatu fenomena yang kompleks dan multifaktorial, dengan prevalensi tinggi dan dapat menyebabkan dampak buruk yang signifikan terhadap pekerja itu sendiri, organisasi, serta sistem pelayanan kesehatan. Kesenambungan antara beban kerja, jam kerja berupa sistem *shift*, budaya organisasi di tempat kerja, dan faktor lainnya seperti otonomi terhadap pekerjaannya dan pengakuan akan prestasi maupun eksistensi seorang bidan maupun perawat dapat memengaruhi risiko terpapar *burnout* dan ketahanan terhadapnya. Penelitian yang mengarah pada jangka panjang, spesifik terhadap konteks, serta partisipasi dari berbagai sektor dapat dipertimbangkan. Menyampaikan secara komprehensif perihal *burnout* sangat penting untuk menjaga keberlanjutan tenaga kerja (menurunkan intensi berganti tempat kerja/ *turnover intention*), menjaga

keselamatan pasien, serta meningkatkan efektivitas penyaluran pelayanan kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan ini penulis sampaikan kepada para dosen yang telah membimbing dalam penulisan artikel ini, dan juga kepada para teman sejawat yang telah mengasistensi dalam penyempurnaan naskah artikel.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maslach C. A Multidimensional Theory of Burnout. *Theories of Organizational Stress*. Oxford University Press Oxford; 2023. p. 68–85.
2. Fenwick J, Lubomski A, Creedy DK, Sidebotham M. Personal, professional and workplace factors that contribute to burnout in Australian midwives. *J Adv Nurs* [Internet]. 2018 [cited 2025 Dec 22];74:852–863. doi: 10.1111/jan.13491. Cited in: : PMID: 29105143.
3. Shahin MA, Al-Dubai SAR, Abdoh DS, Alahmadi AS, Ali AK, Hifnawy T. Burnout among nurses working in the primary health care centers in Saudi Arabia, a multicenter study. *AIMS Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2025 Dec 22];7:844–853. doi: 10.3934/publichealth.2020065.
4. Brennan HM, Long HA, Chmiel C, Smith DM. Coping strategies and interventions to prevent and alleviate work-related burnout in midwives: A rapid scoping review of quantitative and qualitative research. *Women and Birth* [Internet]. 2025 [cited 2025 Dec 22];38. doi: 10.1016/j.wombi.2025.102107. Cited in: : PMID: 41004886.
5. Pham TH, Vo MT, Nguyen PN. Burnout Syndrome and Sexual Disorders Among Vietnamese Female Nurses and Midwives at Tu Du Hospital: A Frontline Hospital-Based Cross-Sectional Study. *Women's Health Reports* [Internet]. 2025 [cited 2025 Dec 22];6:660–670. doi: 10.1089/whr.2024.0193.
6. Abdelrazek EM, Higazy OA. Burnout among nurses in Jazan General Hospital, Saudi Arabia: its prevalence and associated factors. *African Journal of Reproductive Health* [Internet]. 2023 [cited 2025 Dec 22];27:43–53. doi: 10.29063/ajrh2023/v27i4.5. Cited in: : PMID: 37584907.
7. Suleiman-Martos N, Albendín-García L, Gómez-Urquiza JL, Vargas-Román K, Ramirez-Baena L, Ortega-Campos E, De La Fuente-Solana EI. Prevalence and predictors of burnout in midwives: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2025 Dec 22];17. doi: 10.3390/ijerph17020641. Cited in: : PMID: 31963831.
8. Mason R, Roodenburg J, Williams B. What personality types dominate among nurses and paramedics: A scoping review? *Australas Emerg Care* [Internet]. 2020 [cited 2025 Dec 22];23:281–

290. doi: 10.1016/j.auec.2020.06.001. Cited: in : PMID: 32694015.
9. Yörük S, Güler D. The relationship between psychological resilience, burnout, stress, and sociodemographic factors with depression in nurses and midwives during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Turkey. *Perspect Psychiatr Care* [Internet]. 2021 [cited 2025 Dec 22];57:390–398. doi: 10.1111/ppc.12659. Cited: in : PMID: 33103773.
 10. Feng T, Booth BM, Baldwin-Rodríguez B, Osorno F, Narayanan S. A multimodal analysis of physical activity, sleep, and work shift in nurses with wearable sensor data. *Sci Rep* [Internet]. 2021 [cited 2025 Dec 22];11. doi: 10.1038/s41598-021-87029-w. Cited: in : PMID: 33888731.
 11. Mengistie BA, Endale ZM, Azene ZN, Haile TT, Gebremichael Tsega A, Demeke M, Wassie YA, Abiy SA, Taye EB, Aragaw GM, et al. Predictors of burnout among midwives working at public hospitals in northwest Ethiopia, 2022: A multi-centred study. *Women and Birth* [Internet]. 2024 [cited 2025 Dec 22];37. doi: 10.1016/j.wombi.2024.101654. Cited: in : PMID: 39024981.
 12. Mozolová V, Tupá M, Kordoš M. Work engagement and workload as predictors of nurse burnout: Evidence from a national hospital survey in Slovakia. *Problems and Perspectives in Management* [Internet]. 2025 [cited 2025 Dec 22];23:398–406. doi: 10.21511/ppm.23(4).2025.29.
 13. Zencirci AD, Arslan S. Morning-evening type and burnout level as factors influencing sleep quality of shift nurses: A questionnaire study. *Croat Med J* [Internet]. 2011 [cited 2025 Dec 22];52:527–537. doi: 10.3325/cmj.2011.52.527. Cited: in : PMID: 21853548.
 14. Ungur AP, Socaciu AI, Barsan M, Rajnoveanu AG, Ionut R, Socaciu C, Procopciuc LM. Blood Metabolic Biomarkers of Occupational Stress in Healthcare Professionals: Discriminating Burnout Levels and the Impact of Night Shift Work. *Clocks Sleep* [Internet]. 2025 [cited 2025 Dec 22];7. doi: 10.3390/clockssleep7030036.
 15. Huang XX, Jiang XM, Zheng QX, Chen XQ. The association between circadian rhythm of cortisol and shift work regularity among midwives—A multicenter study in Southeast China. *Front Public Health* [Internet]. 2022 [cited 2025 Dec 22];10. doi: 10.3389/fpubh.2022.965872. Cited: in : PMID: 36238237.
 16. LaPlante RD, Jurgens CY, Gould KA. Examining Well-being Through the Concepts of Professional Fulfillment, Psychological Safety, and Resilience in Relation to Burnout: A Pilot Study. *J Nurs Adm* [Internet]. 2025 [cited 2025 Dec 22];55:652–658. doi: 10.1097/NNA.0000000000001657. Cited: in : PMID: 41325045.
 17. Soria J, Zervoulis K, Bolou A. A survey examining the relationship between burnout, professional empowerment, and personality traits of midwives of an inner London NHS Trust. *Eur J Midwifery* [Internet]. 2024 [cited 2025 Dec 22];8:1–9. doi: 10.18332/ejm/184208.
 18. Yildirim D, Şenyuva E, Kaya E. Turkish nurses' psychological resilience and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A correlational study. *Int J Nurs Pract* [Internet]. 2024 [cited 2025 Dec 22];30. doi: 10.1111/ijn.13239. Cited: in : PMID: 38308441.
 19. Socaciu AI, Ionut R, Barsan M, Ungur AP, Rajnoveanu AG. Burnout in gastroenterology unit nurses. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2025 Dec 22];17. doi: 10.3390/ijerph17093115. Cited: in : PMID: 32365748.
 20. Pham HT, Vo TM, Nguyen L, Le MTN. Job Burnout Prevalence Among Female Nurses and Midwives of Obstetric and Gynecologic Sector: A Cross-Sectional Study in Ho Chi Minh City. *Nurs Forum (Auckl)*. 2025;2025. doi: 10.1155/nuf/6777695.
 21. Pehlivan T, Güner P. Effect of a compassion fatigue resiliency program on nurses' professional quality of life, perceived stress, resilience: A randomized controlled trial. *J Adv Nurs*. 2020;76:3584–3596. doi: 10.1111/jan.14568. Cited: in : PMID: 33009840.
 22. Aghamohammadi F, Saed O, Ahmadi R, Kharaghani R. The effectiveness of adapted group mindfulness-based stress management program on perceived stress and emotion regulation in midwives: a randomized clinical trial. *BMC Psychol*. 2022;10. doi: 10.1186/s40359-022-00823-7. Cited: in : PMID: 35562792.
 23. Partlak Günüşen N, Şengün İnan F, Üstün B, Serttaş M, Sayin S, Yaşaroğlu Toksoy S. The effect of a nurse-led intervention program on compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction, and psychological distress in nurses: A randomized controlled trial. *Perspect Psychiatr Care*. 2022;58:1576–1586. doi: 10.1111/ppc.12965. Cited: in : PMID: 34706071.
 24. Moskowitz JT, Jackson KL, Cummings P, Addington EL, Freedman ME, Bannon J, Lee C, Vu TH, Wallia A, Hirschhorn LR, et al. Feasibility, acceptability, and efficacy of a positive emotion regulation intervention to promote resilience for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *PLoS One*. 2024;19. doi: 10.1371/journal.pone.0305172. Cited: in : PMID: 38913665.
 25. Shah AH, Becene IA, Nguyen KTNH, Stuart JJ, West MG, Berrill JES, Hankins J, Borba CPC, Rich-Edwards JW. A qualitative analysis of psychosocial stressors and health impacts of the COVID-19 pandemic on frontline healthcare personnel in the United States. *SSM - Qualitative Research in Health*. 2022;2. doi: 10.1016/j.ssmqr.2022.100130. Cited: in : PMID: 35873922.
 26. Pratt EH, Hall L, Jennings C, Olsen MK, Jan A, Parish A, Porter LS, Cox CE. Mobile Mindfulness

- for Psychological Distress and Burnout among Frontline COVID-19 Nurses: A Pilot Randomized Trial. *Ann Am Thorac Soc*. 2023;20:1475–1482. doi: 10.1513/AnnalsATS.202301-025OC. Cited: in: : PMID: 37289650.
27. TAŞ F, AŞCI Ö, DEMİRGÖZ BAL M. Compassion Fatigue and Satisfaction in Nurses and Midwives during the COVID-19 Pandemic in Turkey. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 2022;12:521–527. doi: 10.33808/clinexphealthsci.998790.
 28. Tsou MT, Pai TP, Chiang TM, Huang WH, Lin HM, Lee SC. Burnout and metabolic syndrome among different departments of medical center nurses in Taiwan-Cross-sectional study and biomarker research. *J Occup Health [Internet]*. 2021 [cited 2025 Dec 22];63. doi: 10.1002/1348-9585.12188. Cited: in: : PMID: 33469969.
 29. Chico-Barba G, Jiménez-Limas K, Sánchez-Jiménez B, Sámano R, Rodríguez-Ventura AL, Castillo-Pérez R, Tolentino M. Burnout and metabolic syndrome in female nurses: An observational study. *Int J Environ Res Public Health [Internet]*. 2019 [cited 2025 Dec 22];16. doi: 10.3390/ijerph16111993. Cited: in: PMID: 31195593.
 30. Bhardwaj P, Pathania M, Bahurupi Y, Kanchibhotla D, Harsora P, Rathaur VK. Efficacy of mHealth aided 12-week meditation and breath intervention on change in burnout and professional quality of life among health care providers of a tertiary care hospital in north India: a randomized waitlist-controlled trial. *Front Public Health*. 2023;11. doi: 10.3389/fpubh.2023.1258330. Cited: in: : PMID: 38026380.
 31. Boucher VG, Haight BL, Hives BA, Zumbo BD, Merali-Dewji A, Hutton S, Liu Y, Nguyen S, Beauchamp MR, Black AT, et al. Effects of 12 Weeks of At-Home, Application-Based Exercise on Health Care Workers' Depressive Symptoms, Burnout, and Absenteeism: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2023;80:1101–1109. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2023.2706. Cited: in: : PMID: 37556150.
 32. Gan R, Chen S, Xue J. Feasibility and effectiveness of the mindfulness-based stress reduction programs on relieving burnout of healthcare providers during the COVID-19 pandemic: a pilot randomized controlled trial in China. *Hum Resour Health*. 2024;22. doi: 10.1186/s12960-024-00959-0. Cited: in: PMID: 39567987.