RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* PADA PERAWAT MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Rizki Nur Rahmawati[1],Sitti Rahma Soleman[2]
riskyrhm@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: *Burnout* merupakan kondisi yang dapat dialami perawat akibat stres kerja yang berlangsung secara berkepanjangan dan dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, perilaku, kinerja, serta kualitas pelayanan keperawatan. Tuntutan pekerjaan, beban kerja, kerja shift, tuntutan emosional, dan kurangnya waktu untuk melakukan pengelolaan stres dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout*. **Tujuan:** Menghasilkan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media edukasi mengenai *burnout* dan penerapan relaksasi otot progresif pada perawat. **Metode:** *Booklet* dirancang menggunakan Canva dengan bahasa komunikatif dan ilustrasi menarik. Project KIE dilakukan melalui identifikasi kebutuhan, pengumpulan referensi, penyusunan materi, perancangan *booklet*, validasi dan evaluasi, revisi media, serta uji coba kepada tiga responden perawat. **Hasil:** *Booklet* yang dihasilkan terdiri dari 22 halaman berjudul "STOP: Solusi Tepat Otot Progresif Atasi *Burnout*", hasil uji coba menunjukkan *booklet* menarik, mudah dipahami. **Kesimpulan:** *Booklet* "STOP: Solusi Tepat Otot Progresif Atasi *Burnout*" dapat digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan pemahaman perawat mengenai *burnout* serta memberikan panduan penerapan relaksasi otot progresif sebagai salah satu upaya pengelolaan *burnout* secara mandiri.

Kata kunci: *Burnout*, Relaksasi Otot Progresif, *Booklet*, Perawat