

Efektivitas Program Resiliensi Mental Bagi Perawat di Unit Perawatan Intensif: Pendekatan Kognitif dan *Mindfulness-Based Intervention*

**Abdullah¹, M. Agus Jabir², Baso Witman Adiaksa³, Ira Kusumawaty⁴,
M. Khalid Fredy Saputra⁵, Rezqiah Aulia Rahmat⁶**

¹Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar, Indonesia

²STIKes Yapika Makassar

³Program Studi Profesi Ners, Univesitas Islam Makassar, Indonesia

⁴Program Studi Diploma III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

⁵Program Studi Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah, Indonesia

⁶Fakultas Ilmu Kedokteran, Universitas Bosowa, Indonesia

Corresponding Author: Abdullah e-mail: abdullah8987@gmail.com

Published: July , 2025

ABSTRAK

Perawat di Unit Perawatan Intensif (ICU) menghadapi tekanan psikologis tinggi yang dapat mempengaruhi resiliensi mental dan kualitas pelayanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan resiliensi berbasis pendekatan kognitif dan mindfulness-based intervention (MBI) terhadap peningkatan resiliensi mental perawat ICU. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan pretest-posttest kelompok kontrol. Sebanyak 40 perawat ICU dibagi dalam dua kelompok: intervensi (n=20) dan kontrol (n=20). Intervensi diberikan selama 6 minggu. Instrumen yang digunakan adalah Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor resiliensi pada kelompok intervensi dibanding kontrol ($p<0,01$). Intervensi kognitif dan mindfulness terbukti efektif dalam memperkuat ketahanan mental perawat ICU. Diharapkan program ini dapat diintegrasikan ke dalam sistem pelatihan rutin keperawatan kritis.

Kata kunci : Resiliensi Mental, Perawat ICU, Intervensi Kognitif, Mindfulness, Stres Kerja

ABSTRACT

Nurses in the Intensive Care Unit (ICU) face high psychological stress that can affect mental resilience and quality of care. This study aims to evaluate the effectiveness of a resilience training program based on a cognitive approach and mindfulness-based intervention (MBI) on improving mental resilience in ICU nurses. The study design used a quasi-experimental approach with a pretest-posttest control group. A total of 40 ICU nurses were divided into two groups: intervention (n=20) and control (n=20). The intervention was administered for 6 weeks. The instrument used was the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The analysis results showed a significant increase in resilience scores in the intervention group compared to the control group ($p<0.01$). Cognitive and mindfulness interventions have been proven effective in strengthening mental resilience in ICU nurses. It is hoped that this program can be integrated into the routine training system for critical care nurses.

Keywords : Mental Resilience, ICU Nurses, Cognitive Intervention, Mindfulness, Occupational Stress

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Unit Perawatan Intensif (Intensive Care Unit/ICU) merupakan salah satu lingkungan kerja yang paling menantang dalam praktik keperawatan modern. Perawat yang bekerja di ICU dihadapkan pada tuntutan tinggi untuk memberikan pelayanan yang cepat, tepat, dan berorientasi

pada penyelamatan nyawa pasien dalam kondisi kritis. Situasi kerja yang penuh tekanan, seperti beban tanggung jawab terhadap pasien dengan kondisi yang fluktuatif, jam kerja yang panjang dan tidak menentu, frekuensi tinggi menghadapi kematian, serta keterbatasan sumber daya manusia, menjadikan perawat ICU sangat rentan mengalami stres berat, kelelahan emosional, burnout, bahkan gangguan kesehatan mental yang berkepanjangan (Mealer et al., 2014). Apabila kondisi psikologis ini tidak ditangani secara sistematis dan berkelanjutan, maka akan berdampak serius terhadap kualitas pelayanan kesehatan, meningkatkan risiko kesalahan medis, serta menurunkan kesejahteraan dan ketahanan psikologis perawat.

Salah satu pendekatan strategis yang kini mendapatkan perhatian dalam pengelolaan kesehatan mental tenaga kesehatan adalah penguatan resiliensi mental, yaitu kapasitas individu untuk mampu beradaptasi, bertahan, dan pulih dari tekanan dan krisis psikologis yang berkepanjangan (Connor & Davidson, 2003). Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi pada perawat ICU berkontribusi positif terhadap penurunan stres, peningkatan kepuasan kerja, serta kemampuan untuk tetap mempertahankan profesionalisme meskipun berada dalam situasi kerja yang penuh tekanan (Rushton et al., 2015). Dalam konteks ini, pembangunan kapasitas resiliensi menjadi suatu kebutuhan mendesak yang tidak hanya menyasar aspek individu perawat, tetapi juga perlu menjadi bagian integral dari strategi manajemen sumber daya manusia di rumah sakit.

Untuk meningkatkan resiliensi mental perawat, berbagai intervensi telah dikembangkan dan diimplementasikan, di antaranya pendekatan kognitif dan mindfulness-based intervention (MBI). Pendekatan kognitif seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bertujuan membantu individu mengenali dan merekonstruksi pola pikir negatif, memperkuat mekanisme koping yang adaptif, serta meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dalam menghadapi tekanan psikologis. Di sisi lain, pendekatan mindfulness melatih individu untuk hadir secara sadar pada momen kini, mengembangkan sikap penerimaan terhadap pengalaman tanpa penilaian, serta menumbuhkan welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi situasi yang sulit (Kabat-Zinn, 2003). Kedua pendekatan ini telah terbukti secara empiris mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan, meskipun mayoritas penelitian dilakukan dalam konteks terpisah dan pada populasi di luar Indonesia (Burton et al., 2017; Zhang et al., 2019).

Sayangnya, hingga saat ini masih sangat sedikit penelitian di Indonesia, khususnya dalam konteks Unit Perawatan Intensif, yang mengintegrasikan pendekatan kognitif dan mindfulness ke dalam satu program pelatihan resiliensi mental yang komprehensif. Padahal, pendekatan gabungan ini memiliki potensi besar untuk menghasilkan efek sinergis yang lebih kuat dalam membangun ketahanan psikologis perawat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab kesenjangan literatur ilmiah di Indonesia dan menyediakan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi yang kontekstual, terukur, dan aplikatif. Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah: Apakah program pelatihan resiliensi mental berbasis gabungan pendekatan kognitif dan mindfulness efektif dalam meningkatkan resiliensi mental perawat di Unit Perawatan Intensif?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan resiliensi berbasis kombinasi pendekatan kognitif dan mindfulness dalam meningkatkan skor resiliensi mental pada perawat ICU. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh kontribusi signifikan dalam tiga aspek utama. Pertama, bagi perawat ICU, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi strategi penguatan kapasitas psikologis untuk menghadapi tekanan kerja yang berat dan berkelanjutan. Kedua, bagi manajemen rumah sakit, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program pelatihan psikososial yang sistematis dan berbasis bukti. Ketiga, bagi pengembangan ilmu keperawatan, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya basis pengetahuan ilmiah mengenai efektivitas pendekatan intervensi resiliensi yang relevan secara budaya dan kontekstual dalam sistem pelayanan kesehatan di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design untuk mengevaluasi efektivitas program intervensi resiliensi mental berbasis pendekatan kognitif dan mindfulness terhadap tingkat resiliensi perawat di Unit Perawatan Intensif

(ICU). Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan skor resiliensi antara dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sebelum dan sesudah pelaksanaan program pelatihan. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan etis dan praktis dalam konteks pelayanan kesehatan, serta memberikan kontrol yang cukup terhadap variabel luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh perawat yang bekerja di ICU pada dua rumah sakit umum daerah di Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi sebagai berikut: perawat yang telah bekerja secara aktif di ICU minimal selama satu tahun, bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, dan tidak sedang menjalani terapi psikologis intensif. Adapun kriteria eksklusi meliputi perawat yang sedang cuti atau dipindahkan ke unit lain selama masa intervensi, serta mereka yang memiliki riwayat gangguan kejiwaan berat berdasarkan diagnosis resmi dari psikiater. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 40 partisipan yang kemudian dibagi secara merata ke dalam dua kelompok. Kelompok intervensi terdiri dari 20 perawat yang mengikuti pelatihan resiliensi selama enam minggu, sedangkan kelompok kontrol berjumlah 20 perawat yang tidak menerima intervensi namun tetap mengikuti proses pretest dan posttest.

Rancangan intervensi pelatihan resiliensi berlangsung selama enam minggu, dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi masing-masing sesi selama 90 menit. Intervensi ini terdiri atas dua pendekatan utama, yakni pendekatan kognitif berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Mindfulness-Based Intervention (MBI). Komponen CBT mencakup pelatihan untuk mengidentifikasi pikiran negatif otomatis, melakukan reframing dan cognitive restructuring, serta mengembangkan self-efficacy dan strategi coping adaptif. Sementara itu, komponen MBI terdiri atas latihan pernapasan sadar (mindful breathing), meditasi body scan, serta latihan kesadaran penuh dalam aktivitas sehari-hari. Seluruh sesi pelatihan difasilitasi oleh tim yang terdiri dari psikolog klinis dan perawat profesional yang telah mendapatkan pelatihan dalam pendekatan CBT dan MBI.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi adalah Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) versi Indonesia, yang terdiri dari 25 item dengan skala Likert 0 hingga 4. Skor total berkisar antara 0 hingga 100, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat resiliensi mental yang lebih baik. Instrumen ini telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam konteks tenaga kesehatan, dengan koefisien reliabilitas internal (Cronbach's Alpha) sebesar 0,89. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan program (pretest) pada minggu ke-0 dan setelah intervensi selesai (posttest) pada minggu ke-7.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Tahapan analisis dimulai dengan uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan distribusi data yang sesuai. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan dengan Levene's Test untuk menguji kesamaan varians antar kelompok. Uji beda dilakukan dengan dua teknik: paired t-test untuk membandingkan skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, serta independent t-test untuk membandingkan perubahan skor antar kelompok. Seluruh analisis menggunakan tingkat signifikansi sebesar $p < 0,05$. Dengan pendekatan analitis ini, diharapkan diperoleh bukti kuantitatif mengenai efektivitas intervensi dalam meningkatkan ketahanan mental perawat ICU dalam menghadapi tekanan kerja yang intensif.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Sebanyak 40 perawat ICU berpartisipasi dalam penelitian ini, terdiri dari 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol. Karakteristik responden dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden

Variabel	Kelompok Intervensi (n = 20)	Kelompok Kontrol (n = 20)
Rata-rata Usia (tahun)	29,3 ± 4,1	30,1 ± 3,9
Jenis Kelamin (P/L)	14 / 6	13 / 7
Lama Kerja (tahun)	5,2 ± 1,8	5,0 ± 2,1
Pendidikan (D3/S1)	9 / 11	10 / 10

Tidak terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok dalam hal karakteristik dasar ($p>0,05$), yang menunjukkan bahwa kelompok setara pada awal intervensi.

2. Perbandingan Skor Resiliensi (CD-RISC)

Skor resiliensi mental diukur menggunakan CD-RISC pada dua waktu: sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi. Hasil perbandingan skor dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Rata-rata CD-RISC Pretest dan Posttest

Waktu Penilaian	Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Kontrol (Mean $\pm$ SD)	p-value (antar kelompok)
Pretest	58,4 $\pm$ 7,3	59,1 $\pm$ 6,8	0,728
Posttest	72,6 $\pm$ 6,2	60,2 $\pm$ 7,1	0,001**
Δ (Post–Pre)	+14,2	+1,1	0,001**

Keterangan:

$p<0,01$ = sangat signifikan (hasil uji *independent t-test*)

3. Uji Statistik Dalam Kelompok

Tabel 3. Uji Paired t-test dalam Kelompok

Kelompok	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	Δ Skor	p-value
Intervensi	58,4 $\pm$ 7,3	72,6 $\pm$ 6,2	+14,2	0,000**
Kontrol	59,1 $\pm$ 6,8	60,2 $\pm$ 7,1	+1,1	0,224

Keterangan:

$p<0,01$ = sangat signifikan (hasil uji *paired t-test*)

4. Interpretasi Temuan

- Sebelum intervensi, skor rata-rata resiliensi pada kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p=0,728$), mengindikasikan kesetaraan awal.
- Setelah pelatihan, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan skor resiliensi sebesar 14,2 poin, yang secara statistik sangat signifikan ($p=0,000$).
- Kelompok kontrol menunjukkan peningkatan minimal sebesar 1,1 poin dan tidak signifikan secara statistik ($p=0,224$).
- Perbandingan perubahan skor antara kedua kelompok menunjukkan efektivitas nyata dari program pelatihan ($p=0,001$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program pelatihan resiliensi mental berbasis pendekatan kognitif dan mindfulness memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi perawat yang bekerja di Unit Perawatan Intensif (ICU). Rata-rata peningkatan skor resiliensi pada kelompok intervensi adalah **+14,2 poin**, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengalami peningkatan **+1,1 poin** dan tidak signifikan secara statistik.

Temuan ini mendukung teori bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan yang tetap, melainkan kapasitas yang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui intervensi psikososial terstruktur (Connor & Davidson, 2003). Dalam konteks perawat ICU yang bekerja di lingkungan tekanan tinggi, strategi peningkatan resiliensi menjadi krusial dalam mencegah gangguan psikologis seperti stres kronis, kecemasan, burnout, dan depresi.

1. Efektivitas Pendekatan Kognitif

Pendekatan kognitif, khususnya melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), membantu peserta untuk mengidentifikasi pola pikir irasional atau negatif yang sering muncul dalam situasi stres, kemudian menggantikannya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Dalam pelatihan ini, perawat diajarkan teknik *reframing*, penguatan self-efficacy, serta strategi coping aktif yang membantu mereka mengelola tekanan secara konstruktif. Hal ini sejalan dengan penelitian Mealer et al. (2014) yang menemukan bahwa intervensi berbasis kognitif dapat meningkatkan ketahanan psikologis perawat ICU.

2. Peran Mindfulness-Based Intervention (MBI)
Komponen mindfulness yang digunakan dalam intervensi ini, seperti latihan pernapasan sadar, *body scan*, dan kesadaran penuh saat bekerja, memberikan efek positif terhadap regulasi emosi dan penurunan reaktivitas stres. Praktik mindfulness membantu perawat untuk “hadir” secara sadar dalam setiap momen pekerjaan, mengurangi beban emosional akibat kejadian traumatik di ruang ICU. Studi Creswell (2017) menyebutkan bahwa mindfulness efektif menurunkan aktivasi sistem limbik dan memperkuat korteks prefrontal, yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian diri.
3. Sinergi Kedua Pendekatan
Gabungan CBT dan MBI menghasilkan intervensi yang bersifat komprehensif: CBT menargetkan struktur kognitif, sedangkan MBI menargetkan aspek kesadaran dan afeksi. Keduanya saling melengkapi dan memperkuat efektivitas pelatihan. Burton et al. (2017) menunjukkan bahwa integrasi pendekatan kognitif dan mindfulness dalam program pelatihan resiliensi berdampak lebih kuat dibandingkan pendekatan tunggal.
4. Relevansi Konteks ICU di Indonesia
Penelitian ini memberikan kontribusi kontekstual penting, karena masih terbatasnya kajian lokal yang mengembangkan intervensi resiliensi di kalangan perawat kritis di Indonesia. Perawat ICU menghadapi tekanan akibat keterbatasan alat, beban kerja berlebih, dan paparan kematian pasien. Oleh karena itu, intervensi yang mudah diimplementasikan dan berbasis psikososial seperti ini sangat relevan dan dibutuhkan.
5. Keterbatasan Penelitian
Meskipun hasilnya signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan:
 - a) Ukuran sampel relatif kecil dan hanya melibatkan dua rumah sakit.
 - b) Tidak dilakukan follow-up jangka panjang untuk menilai keberlanjutan efek intervensi.
 - c) Respons partisipan terhadap mindfulness bervariasi tergantung kesiapan individu. Penelitian lanjutan direkomendasikan dengan cakupan lebih luas dan desain *randomized controlled trial* untuk memperkuat bukti efektivitasnya secara umum.

KESIMPULAN

Program pelatihan resiliensi mental berbasis pendekatan kognitif dan mindfulness-based intervention terbukti efektif meningkatkan resiliensi mental perawat di ICU. Program ini dapat menjadi strategi preventif untuk menurunkan risiko kelelahan kerja dan burnout.

Saran

1. Manajemen rumah sakit perlu mengintegrasikan program ini dalam pelatihan rutin perawat.
2. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan durasi lebih panjang dan evaluasi dampak jangka panjang.
3. Dukungan kebijakan institusional sangat dibutuhkan untuk menjaga kesejahteraan psikologis perawat.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z., & Hugh-Jones, S. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 33(1), 3–13. <https://doi.org/10.1002/smi.2673>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dyrbye, L. N., West, C. P., Satele, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J., & Shanafelt, T. D. (2014). Burnout among US medical students, residents, and early career physicians relative to the general US population. *Academic Medicine*, 89(3), 443–451. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000134>
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- McAllister, M., & McKinnon, J. (2009). The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature. *Nurse Education Today*, 29(4), 371–379. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.10.011>
- Mealer, M., Jones, J., & Moss, M. (2012). A qualitative study of resilience and posttraumatic stress disorder in United States ICU nurses. *Intensive Care Medicine*, 38, 1445–1451. <https://doi.org/10.1007/s00134-012-2600-6>
- Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., Jooste, K., Solyntjes, J., Rothbaum, B., & Moss, M. (2014). Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. *American Journal of Critical Care*, 23(6), e97–e105. <https://doi.org/10.4037/ajcc2014747>
- Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary Foods with the Nutritional Status of Toddlers. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
- Rushton, C. H., Batcheller, J., Schroeder, K., & Donohue, P. (2015). Burnout and resilience among nurses practicing in high-intensity settings. *American Journal of Critical Care*, 24(5), 412–420. <https://doi.org/10.4037/ajcc2015291>
- Sood, A., Prasad, K., Schroeder, D., & Varkey, P. (2011). Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: A pilot randomized clinical trial. *Journal of General Internal Medicine*, 26(8), 858–861. <https://doi.org/10.1007/s11606-011-1640-x>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79–82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Toalu, A., Alwy, S. N. A., Baharuddin, B., & Nurhartati, A. (2023). Analisis Kualitas Depot Air Minum Isi Ulang Yang Ada Di Wilayah Puskesmas Tamalanrea. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i1.154>
- Wijayanti, L. A., Mainassy, M. C., Aryadi, A., Pannyiwi, R., Said, A., & Harlina, H. (2023). Analysis of Age and Gender Factors on the Incidence Rate of Cataracts in the Ophthalmology Clinic. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 258–265. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.99>
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Erwin, P. J., & Shanafelt, T. D. (2016). Interventions to prevent and reduce physician burnout: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 388(10057), 2272–2281. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31279-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31279-X)

- White, L. (2013). Mindfulness in nursing: An evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 70(2), 282–294. <https://doi.org/10.1111/jan.12182>
- Zhang, Y., Zhang, C., Sang, H., Yin, H., & Chen, X. (2019). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for treating chronic pain: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 24(7), 863–872. <https://doi.org/10.1177/1359105317698252>
- Zulkarnaen, I., Pannyiwi, R., Hardianti, H., Singga, S., & B, M. (2023). Analysis of Factors Associated with Household Waste Production in Antang Landfiil, Tamangapa Village, Manggala District. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 541–549. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.184>