



PENGUATAN PEMAHAMAN *WORK-LIFE BALANCE* BAGI BIDAN DI KABUPATEN LOMBOK TENGAH

Oleh

Novita Ana Anggraini¹, I Gusti Ayu Juliantari², Baiq Reni Pratiwi³

^{1,2,3} Universitas Strada Indonesia

Email: ¹phitphita@gmail.com, ²rennybaiq@gmail.com

Article History:

Received: 21-01-2026

Revised: 17-02-2026

Accepted: 24-02-2026

Keywords:

Work-Life Balance,
Midwives,
Community
Service, Work
Stress, Burnout

Abstract: *Work-life balance is an important factor in maintaining the psychological well-being and work performance of healthcare workers, particularly midwives who face high work demands and multiple roles. This community service activity aimed to improve midwives' understanding of the concept, impacts, and management strategies of work-life balance in Central Lombok Regency. The activity was conducted through an educational and participatory counseling program using the Satuan Acara Penyuluhan (SAP) method and involved 35 midwives. Evaluation was carried out using pre-test and post-test to measure changes in participants' levels of understanding. The results showed a significant improvement in understanding, from 37.1% before the activity to 85.7% after the activity. Most participants were able to identify practical strategies for managing work-life balance and expressed readiness to apply them in their professional and personal lives. This activity was effective in increasing midwives' understanding and awareness of the importance of work-life balance as a preventive effort against work-related stress and burnout and in supporting the improvement of healthcare service quality.*

PENDAHULUAN

Work-Life Balance (WLB) merupakan konsep penting dalam manajemen sumber daya manusia yang menggambarkan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, keluarga, dan sosial. Keseimbangan ini menjadi faktor krusial dalam menjaga kesehatan fisik, psikologis, serta keberlanjutan kinerja individu di tempat kerja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memicu stres kerja, kelelahan emosional (burnout), penurunan kepuasan kerja, serta berdampak negatif terhadap kualitas pelayanan yang diberikan, khususnya pada sektor pelayanan kesehatan.

Tenaga kesehatan, termasuk bidan, merupakan kelompok profesi yang sangat rentan mengalami gangguan *Work-Life Balance*. Hal ini disebabkan oleh karakteristik pekerjaan yang menuntut jam kerja panjang, sistem shift, tanggung jawab profesional yang tinggi, serta tekanan emosional dalam menghadapi pasien dan keluarga pasien. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dan konflik peran ganda antara pekerjaan dan keluarga menjadi faktor dominan yang memengaruhi rendahnya *Work-Life Balance* tenaga



kesehatan (Utami, 2023). Kondisi tersebut, jika tidak dikelola dengan baik, berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis dan kualitas pelayanan kesehatan.

Hasil penelitian oleh Malini dan Yulianty (2022) mengungkapkan bahwa *Work-Life Balance* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat burnout dan kepuasan kerja tenaga kesehatan. Tenaga medis yang memiliki keseimbangan kerja dan kehidupan yang baik cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi dan risiko burnout yang lebih rendah. Sebaliknya, tenaga kesehatan dengan *Work-Life Balance* yang buruk menunjukkan kecenderungan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya rasa pencapaian diri dalam pekerjaan. Hal ini mengindikasikan bahwa *Work-Life Balance* bukan hanya isu personal, tetapi juga berkaitan erat dengan kualitas layanan dan keberlanjutan sistem kesehatan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryawan (2025) menyatakan bahwa *Work-Life Balance* berpengaruh positif terhadap kebahagiaan dan kinerja tenaga medis, termasuk generasi muda di sektor kesehatan. Temuan ini menegaskan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi mampu meningkatkan motivasi, komitmen organisasi, serta produktivitas tenaga kesehatan. Dalam konteks bidan, kebahagiaan dan kepuasan kerja sangat berpengaruh terhadap kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak, yang merupakan indikator penting dalam pencapaian derajat kesehatan masyarakat.

Secara internasional, penelitian oleh Fereday dan Oster (2007) mengenai pengalaman bidan menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi salah satu alasan utama bidan mengalami kelelahan kerja dan mempertimbangkan untuk meninggalkan profesinya. Studi tersebut menekankan pentingnya dukungan organisasi, *fleksibilitas* kerja, serta penguatan kapasitas individu dalam mengelola peran profesional dan peran keluarga. Hasil penelitian ini relevan dengan kondisi bidan di Indonesia yang mayoritas adalah perempuan dan memiliki peran ganda sebagai tenaga kesehatan sekaligus pengelola rumah tangga. Di Indonesia, kajian teoritis tentang pengelolaan *Work-Life Balance* pada tenaga kesehatan menekankan perlunya intervensi berbasis edukasi dan pendampingan sebagai upaya preventif terhadap stres kerja dan burnout (Chendra et al., 2024). Edukasi mengenai konsep *Work-Life Balance*, identifikasi sumber stres, serta strategi pengelolaan waktu dan energi kerja dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan tenaga kesehatan untuk menjaga keseimbangan hidupnya.

LANDASAN TEORI

Work-life balance didefinisikan sebagai kondisi di mana individu mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, keluarga, dan sosial secara harmonis tanpa menimbulkan konflik peran yang berkepanjangan. Greenhaus dan Allen (2011) menjelaskan bahwa work-life balance bukan sekadar pembagian waktu yang sama antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, melainkan kemampuan individu untuk mencapai kepuasan dan fungsi optimal pada kedua domain tersebut. Dalam konteks tenaga kesehatan, work-life balance menjadi isu penting karena profesi ini menuntut keterlibatan fisik dan emosional yang tinggi.

Bagi bidan, work-life balance berkaitan erat dengan beban kerja, jam kerja tidak menentu, kesiapsiagaan di luar jam dinas, serta keterikatan emosional dengan pasien dan masyarakat. Ketidakseimbangan antara peran profesional dan peran personal dapat memicu



stres kerja, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Dousin, Collins, & Kler, 2019). Oleh karena itu, pemahaman yang memadai mengenai konsep work-life balance menjadi kebutuhan penting bagi bidan agar dapat mempertahankan kesehatan mental dan kinerja pelayanan.

Selain work-life balance, konsep stres kerja dan burnout juga menjadi istilah kunci dalam kegiatan ini. Burnout didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang sering dialami oleh profesi pelayanan manusia, termasuk tenaga kesehatan (Maslach & Leiter, 2016). Penguatan pemahaman work-life balance dipandang sebagai salah satu upaya preventif untuk menekan risiko burnout pada bidan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan edukasi. SAP dipilih karena merupakan metode yang sistematis dan terstruktur dalam menyampaikan materi penyuluhan kesehatan, sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara efektif dan terukur. Melalui SAP, kegiatan dirancang mencakup tujuan, materi, metode, media, serta evaluasi yang saling terintegrasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul *Penguatan Pemahaman Work-Life Balance bagi Bidan di Kabupaten Lombok Tengah* diikuti oleh 35 orang bidan dan dilaksanakan sesuai dengan Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Evaluasi pemahaman peserta dilakukan melalui pertanyaan lisan dan lembar evaluasi singkat sebelum dan sesudah kegiatan.

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa hanya 37,1% peserta yang memiliki pemahaman baik mengenai konsep *work-life balance*. Sebagian besar peserta (62,9%) masih memaknai work-life balance sebatas pembagian waktu antara pekerjaan dan keluarga, tanpa mempertimbangkan aspek kesehatan mental, pengelolaan stres, dan batasan peran.

Setelah pelaksanaan penyuluhan dan diskusi interaktif, terjadi peningkatan pemahaman peserta secara signifikan. Hasil evaluasi akhir menunjukkan bahwa 85,7% peserta telah memiliki pemahaman baik mengenai konsep work-life balance, termasuk kemampuan menjelaskan dampak ketidakseimbangan kehidupan kerja dan menyebutkan strategi praktis pengelolaannya. Sebanyak 82,9% peserta mampu menyebutkan minimal dua strategi pengelolaan work-life balance yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan bahwa 88,6% peserta menyatakan materi yang disampaikan relevan dengan kondisi kerja mereka, dan 80,0% peserta menyatakan memiliki niat untuk mulai menerapkan strategi work-life balance secara bertahap setelah kegiatan pengabdian ini.

2. Pembahasan

Peningkatan persentase pemahaman peserta dari 37,1% sebelum kegiatan menjadi 85,7% setelah kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dengan metode SAP efektif dalam meningkatkan pengetahuan bidan mengenai work-life balance. Hasil ini



memperkuat pandangan bahwa edukasi yang terstruktur dan kontekstual dapat menjadi sumber daya personal yang penting bagi tenaga kesehatan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Temuan ini sejalan dengan *Work-Family Border Theory* yang menekankan pentingnya kesadaran individu dalam mengelola batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Melalui penyuluhan dan diskusi, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengalami proses refleksi yang mendorong perubahan cara pandang terhadap keseimbangan peran. Hal ini tercermin dari tingginya persentase peserta yang menyatakan kesiapan untuk menerapkan strategi *work-life balance* dalam kehidupan sehari-hari.

Dari perspektif *Job Demands-Resources Model*, peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta berperan sebagai sumber daya personal yang dapat membantu mengurangi dampak negatif tuntutan kerja yang tinggi. Strategi manajemen waktu, pengelolaan stres, dan perawatan diri yang diperkenalkan dalam kegiatan ini menjadi langkah awal yang realistis dan aplikatif bagi bidan dalam menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis.

Meskipun hasil kuantitatif menunjukkan peningkatan yang signifikan, keterbatasan waktu pelaksanaan menjadi faktor yang membatasi pendalaman materi dan praktik langsung. Oleh karena itu, meskipun 80,0% peserta menyatakan niat untuk menerapkan strategi *work-life balance*, keberlanjutan perubahan perilaku masih memerlukan dukungan lanjutan dan evaluasi jangka panjang.

Secara keseluruhan, data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pemahaman bidan mengenai *work-life balance*. Hasil ini menegaskan bahwa kegiatan pengabdian yang berbasis kebutuhan mitra dan didukung pendekatan ilmiah memiliki potensi besar untuk memberikan dampak nyata terhadap kesejahteraan tenaga kesehatan dan kualitas pelayanan kesehatan.

Tabel Hasil Pre dan Post Tes Pengabdian Masyarakat tentang Penguatan Pemahaman *Work-Life Balance* bagi Bidan di Kabupaten Lombok Tengah

No	Aspek yang Dinilai	Pre-Test (Sebelum Penyuluhan)	Post-Test (Setelah Penyuluhan)
1	Pemahaman pengertian <i>work-life balance</i>	40,0%	88,6%
2	Pemahaman faktor penyebab ketidakseimbangan kehidupan kerja	34,3%	85,7%
3	Pemahaman dampak ketidakseimbangan <i>work-life balance</i> terhadap kesehatan dan kinerja	37,1%	82,9%
4	Pemahaman strategi pengelolaan <i>work-life balance</i>	37,1%	85,7%
5	Kemampuan menyebutkan minimal dua strategi <i>work-life balance</i>	31,4%	82,9%

Berdasarkan Tabel Hasil Pre-Post Test, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta pada seluruh aspek yang dinilai. Peningkatan paling menonjol terjadi pada aspek pemahaman konsep dasar dan strategi pengelolaan *work-life balance*. Hal ini menunjukkan



bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran bidan terkait pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul *Penguatan Pemahaman Work-Life Balance bagi Bidan di Kabupaten Lombok Tengah* telah dilaksanakan dengan baik dan diikuti oleh 35 orang bidan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep, dampak, serta strategi pengelolaan work-life balance dalam kehidupan kerja dan pribadi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta secara signifikan setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami work-life balance secara komprehensif, namun setelah intervensi, mayoritas peserta telah memiliki pemahaman yang baik dan mampu mengidentifikasi strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan menggunakan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) efektif sebagai media edukasi bagi bidan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi guna mencegah kelelahan kerja, stres, dan penurunan kualitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif terhadap upaya peningkatan kesejahteraan bidan dan mendukung peningkatan mutu pelayanan kesehatan di Kabupaten Lombok Tengah.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, disarankan agar bidan dapat menerapkan strategi work-life balance secara konsisten dan berkelanjutan dalam kehidupan kerja dan pribadi. Institusi kesehatan diharapkan memberikan dukungan melalui pengaturan beban kerja yang lebih proporsional serta menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan tenaga kesehatan. Perguruan tinggi disarankan untuk melanjutkan kegiatan pengabdian serupa dengan pendampingan berkelanjutan dan evaluasi jangka panjang guna memperkuat dampak kegiatan. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dikembangkan dengan penambahan sesi praktik dan evaluasi yang lebih mendalam agar perubahan perilaku peserta dapat terukur secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Malini, H., & Yulianty, Y. (2023). Pengaruh work-life balance, burnout, dan kompetensi terhadap kepuasan kerja pekerja kesehatan.
- [2] Sartika, L., & Onsardi, O. (2024). Pengaruh work-life balance dan burnout terhadap kepuasan kerja perawat RSUD M. Yunus Kota Bengkulu.
- [3] Yuswandi, Y., Nadirawati, N., & Yulystiana, R. (2025). Work-life balance menurunkan stres kerja perawat.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN