

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RSUD INDRAMAYU**Setyo Dwi Widyastuti¹, Rudiansyah², dan Betris Nuhilwa Nabilah³**^{1, 2, 3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu¹E-Mail :niamulwafa70@gmail.com**ABSTRAK**

Perawat merupakan salah satu profesi dengan risiko tinggi mengalami kecelakaan kerja, faktor utama yang mendasari kecelakaan kerja adalah kelelahan kerja. Kondisi kelelahan dapat menurunkan konsentrasi dan kewaspadaan, hal ini membuat perawat lebih mudah melakukan kesalahan dan tidak memperhatikan potensi bahaya di lingkungan kerja. Kelelahan kerja dapat terjadi dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi status gizi, kondisi kesehatan, dan masa kerja, sedangkan faktor eksternal meliputi beban kerja, shift kerja, stres kerja dan lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat. Jenis penelitian ini yaitu survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh perawat rawat inap 315 orang dengan sampel 101 orang yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan menggunakan statistik uji *pearson Chi-Square*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kondisi kesehatan, status gizi, dan masa kerja dengan kelelahan kerja. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental ($P=0,000$) dan stres akibat kerja ($P=0,002$) dengan kelelahan kerja. Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat adalah beban kerja mental dan stres kerja. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan jumlah perawat sesuai kebutuhan serta perbaikan kualitas lingkungan kerja dan manajemen stres.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Perawat, Rumah Sakit

FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE IN NURSES AT INDRAMAYU REGIONAL HOSPITAL

Nurses are one of the professions with a high risk of work accidents, the main factor underlying work accidents is fatigue. Fatigue conditions can reduce concentration and alertness, this makes it easier for nurses to make mistakes and not pay attention to potential hazards in the work environment. Work fatigue can occur influenced by 2 factors, namely internal and external factors, internal factors include nutritional status, health conditions, and length of service. While external factors include workload, work shifts, work stress and work environment. This study aims to determine the factors associated with work fatigue in nurses. The method used in this study was an analytic survey with a cross sectional approach. The study population was all 315 inpatient nurses with a sample of 101 people taken using accidental sampling technique. Data analysis using univariate and bivariate analysis using Pearson Chi-Square test statistics. The results showed that there was no relationship between health conditions, nutritional status, and length of service with job fatigue. However, there was a significant relationship between mental workload ($P=0.000$) and occupational stress ($P=0.002$) with job fatigue. This study concludes that factors related to work fatigue in nurses are mental workload and work stress. Therefore, it is necessary to increase the number of nurses as needed as well as improve the quality of the work environment and stress management.

Keywords : Work Fatigue, Nurses, Hospital

A. PENDAHULUAN

Perawat merupakan salah satu profesi dengan risiko tinggi mengalami kecelakaan kerja, terutama disebabkan oleh kelelahan kerja yang signifikan. Kelelahan kerja adalah kondisi fisik, mental, dan emosional yang terkuras akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, yang dapat menurunkan konsentrasi dan kewaspadaan. Hal ini membuat perawat lebih rentan terhadap kesalahan dan cenderung mengabaikan potensi bahaya di lingkungan kerja. Semakin tinggi tingkat kelelahan, semakin tinggi pula tindakan tidak aman yang dilakukan, yang berpotensi mengakibatkan kecelakaan kerja fatal, baik bagi perawat itu sendiri maupun pasiennya. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi kelelahan kerja pada perawat untuk mencegah kecelakaan kerja (Sari & Mirza Zainun, 2021).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi kelelahan pada perawat di seluruh dunia mencapai 42%, dengan negara-negara di Afrika mencatat prevalensi tertinggi sebesar 50% (World Health Organization, 2020). Di Indonesia, hasil Survei Ketenagakerjaan Nasional (Sakernas) tahun 2022 menunjukkan bahwa 42,69% perawat mengalami kelelahan, dan data dari Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) pada tahun yang sama menunjukkan bahwa 60% perawat mengalami kelelahan. Faktor-faktor seperti beban kerja yang tinggi, jam kerja yang panjang, kurangnya dukungan dari staf dan manajemen, serta paparan terhadap situasi stres dan traumatis berkontribusi terhadap tingginya tingkat kelelahan pada perawat. Kelelahan ini tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental perawat, tetapi juga menurunkan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan. Data dari BPJS Ketenagakerjaan tahun 2022 menunjukkan adanya 234.370 kasus insiden kerja dan penyakit terkait pekerjaan, di mana 12.345 kasus kecelakaan kerja terjadi di rumah sakit. Insiden yang paling umum terjadi termasuk tertusuk jarum suntik, terpapar bahan kimia, dan terjatuh (Kemenaker, 2022). Kecelakaan kerja umumnya disebabkan oleh tindakan tidak aman (*unsafe action*) dan kondisi tidak aman (*unsafe condition*). Penelitian menunjukkan bahwa 85% kecelakaan kerja disebabkan oleh faktor manusia dengan tindakan tidak aman atau *unsafe action*, yang sering kali terkait dengan kelelahan, kurangnya fokus, dan kesalahan manusia (Purnama Istih et al., 2017).

Kelelahan kerja pada perawat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi status gizi, kondisi kesehatan, dan masa kerja, sedangkan faktor eksternal meliputi beban kerja, *shift* kerja, stres kerja, dan lingkungan kerja (Suma'mur, 2020). Penelitian oleh (Elviana, 2023) menemukan bahwa beban kerja mental, *shift* kerja, status gizi, umur, dan masa kerja memiliki hubungan signifikan dengan kelelahan kerja pada perawat. Kondisi kesehatan yang prima memungkinkan seseorang untuk bekerja secara produktif dan optimal, namun kondisi kesehatan yang kurang baik dapat menjadi salah satu faktor utama penyebab kelelahan kerja, yang berdampak pada penurunan konsentrasi, fokus, dan produktivitas (Hillary, 2022).

RSUD Indramayu memiliki lokasi strategis dan jumlah pasien yang tinggi, terjadi beberapa insiden kecelakaan kerja pada tahun 2022, termasuk kasus tertusuk jarum dan pemberian obat kadaluarsa kepada pasien. Rasio perawat-pasien yang tidak ideal, seperti yang terjadi di ruang Cengkir 3 dengan rasio 1:11, menambah beban kerja dan meningkatkan risiko kelelahan pada perawat. Kelelahan ini dapat memicu kecelakaan kerja yang berdampak buruk bagi perawat dan pasien. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Indramayu tahun 2024

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah factor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Indramayu ?

C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan Cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat di RSUD Indramayu berjumlah 328 perawat dengan sampel sebanyak 101 perawat. Sampel diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Penelitian dilakukan di RSUD Indramayu pada tanggal 14-22 bulan Juni tahun 2024. Jenis data dalam penelitian ini data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan dengan menggunakan angket. Analisis data dilakukan secara *univariat* dengan analisis *bivariat*, analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

D. HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur dianalisis secara deskriptif disajikan pada table 1 berikut:

Tabel 1
Rata-rata, Umur Paling Muda, Umur Paling Tua dan Standart Deviasi

Kategori	Mean (Tahun)	Minimal (Tahun)	Maksimal (Tahun)	Standar Deviasi
Umur	38,06	26	52	5,977

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa perawat di RSUD Indramayu rata-rata berumur 38 tahun, perawat paling muda berumur 26 tahun dan paling tua berumur 52 tahun.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, pendidikan, ruangan, dan status pekerjaan disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2
Distribusi Perawat Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, Ruangan, dan Status Pekerjaan di RSUD Indramayu

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	35,6
Perempuan	65	64,4
Pendidikan		
D3	26	25,7
S1	13	12,9
Profesi	61	60,4
S2	1	1,0

Ruangan		
Arumanis	11	6,8
Golek	15	9,3
Cengkir I	19	11,7
Cengkir II	16	9,9
Cengkir III	16	8,9
Manalagi I	13	8,0
Manalagi II	11	6,8
Status Pekerjaan		
ASN	32	31,7
Non ASN	68	67,3
P3K	1	1,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa, Perawat di RSUD Indramayu 64,4% berjenis kelamin perempuan, 60,4% berpendidikan Profesi Ners, 11,7% bertugas di ruang cengkir 1, 67,3% berstatus pekerjaan Non ASN

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi perawat berdasarkan kondisi kesehatan, status gizi, masa kerja, beban kerja, tukar shift kerja, stress akibat kerja dan kelelahan kerja disajikan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Variabel Independen

Variabel Independen	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kondisi Kesehatan		
Tidak Menderita Penyakit	96	95,0
Menderita Penyakit	5	5,0
Status Gizi		
Kurus	2	2,0
Normal	56	55,4
Gemuk	21	20,8
Obesitas	22	21,8
Masa Kerja		
Baru (\leq 5 thn)	34	33,7
Lama ($>$ 5 thn)	67	66,3
Beban Kerja Mental		
Rendah	1	1,0
Optimal	9	8,9
Berlebih	91	90,1
Tukar Shift Kerja		
Tidak Pernah	62	61,4
Pernah	39	38,6
Stress Akibat Kerja		
Rendah	4	4,0
Sedang	86	85,1
Tinggi	10	9,9
Sangat Tinggi	1	1,0

Kelelahan Kerja		
Rendah	6	5,9
Sedang	85	84,2
Tinggi	10	9,9

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa perawat di RSUD Indramayu 95,0% tidak menderita penyakit, 55,4% memiliki status gizi normal, 66,3% memiliki masa kerja > 5 tahun, 90,1% memiliki beban kerja mental berlebih, 61,4% tidak pernah menukar *shift* kerja selama 3 bulan terakhir, 85,1% mengalami stress akibat kerja tingkat sedang dan 84,2% mengalami kelelahan kerja tingkat sedang.

Analisis Bivariat

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat disajikan pada tabel 4 berikut :

Tabel 4
Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat

Faktor-faktor	Kelelahan Kerja						Total	Nilai p	
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	n	%	n	%	n	%			
Kondisi Kesehatan									
Menderita Penyakit	0	6,3	5	100,0	0	0,0	5	100,0	0,610
Tidak menderita penyakit	10	10,4	80	83,3	6	6,3	96	100,0	
Status Gizi									
Kurus	0	0,0	2	100,0	0	0,0	2	100,0	0,092
Normal	8	14,3	47	83,9	1	1,8	56	100,0	
Gemuk	2	9,5	18	85,7	1	4,8	21	100,0	
Obesitas	0	0,0	18	81,5	4	18,2	22	100,0	
Masa Kerja									
Lama (> 5 thn)	8	11,9	53	79,1	6	9,0	67	100,0	0,106
Baru (≤ 5 thn)	2	5,9	32	94,1	0	0,0	34	100,0	
Beban Kerja Mental									
Berlebih	9	9,9	81	89,0	1	1,1	91	100,0	0,000
Optimal	1	11,1	3	33,3	5	55,6	9	100,0	
Rendah	0	0,0	1	100,0	0	0,0	1	100,0	
Tukar <i>Shift</i> Kerja									
Pernah	6	15,4	33	84,6	0	0	39	100,0	0,058
Tidak Pernah	4	6,5	52	83,9	6	9,7	62	100,0	
Stress Akibat Kerja									

Sangat Tinggi	0	0,0	1	100,0	0	0,0	1	100,0	
Tinggi	5	50,0	5	50,0	0	0	10	100,0	0,002
Sedang	5	5,8	75	87,2	6	7,0	86	100,0	
Rendah	0	0,0	4	100,0	0	0,0	4	100,0	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa, perawat yang menderita penyakit, seluruhnya (100,0%) mengalami kelelahan kerja sedang, dan perawat yang tidak menderita penyakit, 83,3% mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistic dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p 0,610, yang artinya tidak ada hubungan antara kondisi Kesehatan dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Indramayu.

Perawat yang mempunyai status gizi kurus, seluruhnya (100,0%) mengalami kelelahan kerja sedang, perawat yang mempunyai status gizi normal, 83,9% mengalami kelelahan kerja sedang,, perawat yang mempunyai status gizi gemuk, 85,7%, mengalami kelelahan kerja sedang dan perawat yang yang mempunyai status gizi obesitas, 81,5% mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistic dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p 0,092, yang artinya tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Indramayu.

Perawat yang memiliki masa kerja lama (>5thn), 79,1% mengalami kelelahan kerja sedang dan perawat yang memiliki masa kerja baru (≤5thn), 94,1% mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistic dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p 0,106, yang artinya tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Indramayu.

Perawat yang mempunyai beban kerja mental berlebih, 89,0% mengalami kelelahan kerja sedang, perawat yang mempunyai beban kerja mental optimal, 55,6% mengalami kelelahan kerja rendah dan perawat yang mempunyai beban kerja mental rendah seluruhnya mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistic dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p 0,000, yang artinya ada hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Indramayu.

Perawat yang pernah menukar *shift* kerja, 84,6% mengalami kelelahan kerja sedang dan perawat yang tidak pernah menukar *shift* kerja, 83,9% mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistic dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p 0,058, yang artinya tidak ada hubungan antara tukar shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Indramayu.

Perawat yang mempunyai stress akibat kerja sangat tinggi, seluruhnya (100,0%) mengalami kelelahan kerja sedang, perawat yang mempunyai stress akibat kerja tinggi, 50,0% mengalami kelelahan kerja sedang, perawat yang mempunyai stress akibat kerja sedang, 87,2% mengalami kelelahan kerja sedang dan perawat yang mempunyai stress akibat kerja sangat rendah seluruhnya (100,0%) mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistic dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p 0,002, yang artinya ada hubungan antara stress kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Indramayu.

E. PEMBAHASAN

1. Gambaran Kondisi Kesehatan pada Perawat di RSUD Indramayu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 95% perawat di RSUD Indramayu tidak menderita penyakit, yang mengindikasikan kondisi kesehatan yang baik di antara mereka. Kondisi ini mungkin berkaitan dengan tingkat pengetahuan mereka tentang kesehatan pribadi dan praktik perawatan yang baik. Menurut (Puspita, 2018), pengetahuan mencerminkan kemampuan kognitif pekerja, yang memungkinkan perawat untuk mengenal, memahami, dan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan secara efektif. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan formal dan pengalaman kerja mendukung perawat dalam menjaga kesehatan mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada kinerja dan produktivitas yang optimal dalam pelayanan kesehatan.

2. Gambaran Status gizi pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian, 52,2% perawat memiliki status gizi yang normal, menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya menjaga gizi yang baik. Menurut teori (Notoatmodjo, 2018), pengetahuan sangat berperan dalam membentuk tindakan seseorang. Dalam konteks ini, pengetahuan perawat tentang gizi mempengaruhi tindakan mereka dalam memilih makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan nutrisi, yang berkontribusi pada status gizi yang normal.

3. Gambaran Masa Kerja pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian, 66,3% perawat di RSUD Indramayu memiliki masa kerja lebih dari 5 tahun. Angka ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat memiliki masa kerja yang panjang, yang bisa diindikasikan sebagai tanda stabilitas dan komitmen terhadap pekerjaan mereka. Menurut (Robin 2018), kepuasan kerja, yang didefinisikan sebagai perasaan positif terhadap pekerjaan, dapat menjadi alasan utama di balik masa kerja yang panjang ini. Perawat yang puas dengan pekerjaan mereka cenderung bertahan lebih lama, didorong oleh lingkungan kerja yang mendukung, hubungan baik dengan rekan kerja, dan peluang pengembangan karir. Kepuasan kerja yang tinggi juga berkaitan dengan kondisi emosional dan psikologis yang positif, di mana perawat merasa dihargai dan mampu berkembang dalam karir mereka.

4. Gambaran Beban Kerja Mental pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,1% perawat di RSUD Indramayu mengalami beban kerja mental yang berlebihan. Beban kerja mental yang tinggi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental perawat serta kualitas pelayanan pasien. Mengacu pada teori Grandjean (1993), aktivitas mental melibatkan persepsi, interpretasi, dan pengolahan informasi. Temuan ini relevan karena perawat di RSUD Indramayu harus terus-menerus mempersepsikan situasi seperti kondisi pasien, instruksi dokter, dan perubahan lingkungan kerja, yang semuanya dapat meningkatkan beban mental, terutama saat banyak tugas harus dilakukan secara bersamaan.

5. Gambaran Shift Kerja pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan penelitian, 61,4% responden tidak pernah menukar *shift* kerja selama 3 bulan terakhir, menunjukkan bahwa mayoritas perawat di RSUD Indramayu mempertahankan jadwal kerja yang konsisten. Konsistensi ini mencerminkan disiplin dalam mengikuti jadwal yang ditetapkan dan minimnya ketidakpastian dalam pengaturan *shift*. Namun, menurut Suma'mur (2020), durasi kerja yang terlalu panjang melebihi batas rekomendasi dapat mengurangi kualitas kerja dan meningkatkan risiko kelelahan dan masalah kesehatan. Oleh karena itu, meskipun stabilitas jadwal kerja dapat bermanfaat, durasi kerja yang optimal tetap penting untuk diperhatikan guna mencegah dampak negatif pada kinerja dan kesehatan perawat.

6. Gambaran Stress Akibat Kerja pada Perawat di RSUD Indramayu

Penelitian menunjukkan bahwa 89,1% perawat di RSUD Indramayu mengalami stres kerja pada tingkat sedang, yang mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang signifikan. Stres kerja pada tingkat ini tetap berpotensi merugikan kesehatan mental dan fisik, sesuai dengan teori (Tarwaka, 2019) yang menyatakan bahwa stres kerja dapat mengurangi produktivitas dan menyebabkan kelelahan. Faktor-faktor penyebab stres di antaranya adalah beban kerja yang berat, kewaspadaan terus-menerus, interaksi dengan pasien dengan kondisi serius, dan lingkungan kerja yang menuntut konsentrasi tinggi. Jika tidak ditangani, stres ini bisa berdampak buruk pada kesehatan perawat, menurunkan kinerja, dan memengaruhi kualitas layanan kesehatan.

7. Gambaran Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Indramayu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84,2% perawat di RSUD Indramayu mengalami kelelahan kerja pada tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat menghadapi kelelahan yang cukup serius, yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk bekerja secara optimal. Menurut teori (Tarwaka, 2019), kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik dan mental yang berlebihan dapat menurunkan kinerja, motivasi, dan produktivitas. Temuan ini konsisten dengan teori tersebut, menunjukkan bahwa kelelahan di kalangan perawat mungkin disebabkan oleh kombinasi beban kerja yang berat, waktu istirahat yang kurang, dan tekanan mental yang tinggi, yang semuanya berdampak negatif pada kinerja mereka dalam merawat pasien.

8. Hubungan Kondisi Kesehatan dengan Kelelahan pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kondisi kesehatan dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Indramayu tahun 2024. Kesehatan bukan hanya tentang bebas dari penyakit, melainkan mencapai keseimbangan optimal dalam berbagai aspek, seseorang dikatakan sehat ketika ia merasakan peningkatan kualitas hidup, memiliki kekuatan dan stamina yang baik, mampu menjalankan fungsi tubuh dengan optimal, dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya dengan baik (Patrick et al., 2012). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Nugraheni et al., 2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kondisi

kesehatan dengan kelelahan kerja perawat, dengan nilai variabel yang menunjukkan angka signifikansi $P=0,517$ ($p>0,05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat yang menjadi responden memiliki kondisi kesehatan yang baik dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, yang didukung oleh pengetahuan dan pengalaman mereka sebagai tenaga kesehatan. Meskipun kesehatan yang baik penting untuk menunjang performa kerja, hal ini tidak selalu berhubungan langsung dengan tingkat kelelahan kerja. Perawat yang sehat tetap dapat merasa lelah jika beban kerja mereka tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, pemantauan kesehatan secara berkala tetap penting untuk memastikan perawat selalu dalam kondisi optimal. Faktor lain seperti beban kerja mental dan stres juga berkontribusi pada kelelahan kerja.

9. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Indramayu tahun 2024. Status gizi, menurut Kemenkes, adalah penilaian kondisi gizi seseorang berdasarkan pengukuran antropometri, analisis diet, dan status biokimia. Menurut (Suma'mur, 2020), status gizi berpengaruh pada tingkat kelelahan kerja, di mana kurangnya asupan kalori, protein, vitamin, dan mineral dapat menyebabkan kekurangan energi dan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk berfungsi secara optimal. Penelitian (Sasmita, 2023) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja, dengan nilai variabel yang menunjukkan angka signifikan $P=0,128$ ($p>0,05$). Namun, hal ini tidak sejalan dengan penelitian (Rahmawati et al., 2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat, dengan nilai variabel yang menunjukkan angka signifikan $p=0,001$ ($p<0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di RSUD Indramayu memiliki status gizi yang normal, namun mereka tetap mengalami kelelahan kerja pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun status gizi baik, faktor lain juga mempengaruhi kelelahan kerja. Perawat mungkin mengembangkan mekanisme adaptasi untuk mengatasi tuntutan pekerjaan, dan kesehatan fisik serta mental yang baik membantu mereka menghadapi beban kerja dan tekanan sehari-hari.

10. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Indramayu tahun 2024. Masa kerja adalah periode waktu yang dihabiskan seseorang dalam suatu pekerjaan atau posisi tertentu, dihitung dari awal mulai bekerja hingga saat ini atau hingga pekerjaan tersebut berakhir. Masa kerja biasanya dihitung dalam tahun atau bulan dan dapat mempengaruhi berbagai aspek pekerjaan, seperti gaji, kenaikan jabatan, hak cuti, pengalaman dan keahlian (Tarwaka, 2019). Penelitian (Nugraheni et al., 2023) menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai $P= 0,292$ ($p>0,05$). Namun, hasil ini

berbeda dengan penelitian (Lutfi et al., 2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai $P= 0,002$ ($p<0,05$). Penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara masa kerja dan tingkat kelelahan kerja pada perawat. Masa kerja bukanlah faktor utama dalam menentukan kelelahan, karena perawat dengan masa kerja yang lebih lama mungkin telah beradaptasi dan mengembangkan strategi untuk mengelola beban kerja dan stres dengan lebih efisien. Sementara itu, perawat baru mungkin masih dalam tahap penyesuaian, yang dapat meningkatkan risiko kelelahan.

11. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Indramayu tahun 2024. Menurut (Tarwaka, 2019), beban kerja mental adalah tuntutan mental yang harus dipenuhi oleh pekerja dalam menjalankan tugasnya, berbeda dengan beban kerja fisik yang berfokus pada aktivitas fisik. Setiap pekerjaan memiliki konsekuensi beban kerja, baik fisik maupun mental. Dalam ergonomi, penting untuk menjaga keseimbangan antara beban kerja dan kemampuan fisik, kognitif, serta keterbatasan individu. Sejalan dengan penelitian (Amalia, 2022) berjudul " Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Perawat di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara Pontianak", yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja. Hasil ini dilihat dari nilai variabel yang menunjukkan angka signifikan $P= 0,002$ ($p<0,05$). Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja mental dan kelelahan kerja. Beban kerja mental yang tinggi dapat menyebabkan stres kerja yang berkepanjangan dan mudah lelah. Faktor-faktor penyebab beban kerja mental yang tinggi meliputi tanggung jawab terhadap pasien, tuntutan administratif, keharusan membuat keputusan cepat yang mempengaruhi keadaan pasien, serta kekurangan staf perawat yang memaksa perawat menangani lebih banyak pasien dan tugas dalam waktu bersamaan.

12. Hubungan *Shift* Kerja dengan Kelelahan pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Indramayu tahun 2024. Menurut (Suma'mur, 2020) durasi kerja ideal adalah 6-10 jam per hari. Melebihi durasi ini dapat menurunkan produktivitas, efisiensi, dan kualitas hasil kerja, serta menyebabkan kelelahan, gangguan kesehatan, dan kecelakaan kerja. Sejalan dengan penelitian (Nugraheni et al., 2023), hasil menunjukkan nilai variabel dengan angka signifikan $P=0,070$ ($p>0,05$), yang tidak mengindikasikan hubungan signifikan. Namun, penelitian (Elviana, 2023) menunjukkan hubungan signifikan antara *shift* kerja dan kelelahan kerja dengan nilai variabel $P=0,004$ ($p< 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di RSUD Indramayu tidak mengalami perubahan *shift* kerja dalam tiga bulan terakhir. Kebijakan RSUD yang ketat dalam pengaturan *shift* memberikan jadwal yang konsisten

bagi perawat, yang berkontribusi pada pengurangan dampak negatif dari kerja pada jam-jam yang tidak biasa. Manajemen rumah sakit berperan penting dalam pengaturan *shift* kerja, dengan memastikan jadwal yang baik untuk memberi waktu istirahat yang cukup dan menjaga kesejahteraan fisik serta mental perawat. Pengaturan *shift* yang efektif mencakup rotasi yang tidak terlalu sering dan memungkinkan perawat untuk beradaptasi dengan perubahan jadwal.

13. Hubungan Stress Akibat Kerja dengan Kelelahan pada Perawat di RSUD Indramayu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress akibat kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Indramayu tahun 2024. Menurut (Tarwaka, 2019), stres kerja terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya, dipicu oleh faktor-faktor seperti beban kerja berlebihan, tekanan waktu ketat, konflik peran, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakpastian pekerjaan. Cartwright (1995) menambahkan bahwa stres kerja dapat mempengaruhi kesehatan individu dengan menyebabkan ketegangan otot, melemahkan sistem imun, gangguan tidur, dan kelelahan. Di tingkat organisasi, stres kerja dapat mengakibatkan penurunan produktivitas melalui meningkatnya absensi dan rendahnya performansi pekerja. Sejalan dengan penelitian (Firdani et al., 2023) berjudul "Analisis Hubungan Beban Kerja, Stres Kerja dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Perawat", menyatakan adanya hubungan signifikan antara stres kerja dan kelelahan kerja. Hasil ini dilihat dari nilai variabel yang menunjukkan angka signifikan $P= 0,000$ ($p<0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori stres kerja dan temuan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan hubungan antara stres kerja dan kelelahan kerja. Stres yang tinggi akibat pekerjaan dapat berdampak negatif secara fisiologis dan psikologis bagi perawat. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres termasuk beban kerja mental yang berlebihan, tuntutan emosional yang tinggi, dan lingkungan kerja yang penuh tekanan. Kelelahan kerja tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan perawat, tetapi juga berdampak pada kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian pada perawat di RSUD Indramayu tahun 2024 disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat, tidak ada hubungan antara kondisi kesehatan dengan kelelahan kerja pada perawat tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat, Ada hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada perawat, tidak ada hubungan antara shift ikerja dengan kelelahan kerja pada perawat, ada hubungan antara stres akibat kerja dengan kelelahan kerja pada perawat.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. 2022. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan*, 9, 94–103. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v9i2>
- Elviana. 2023. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Kota BAUBAU TAHUN 2023. *Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 4. <https://doi.org/10.37887/jk3-uho>
- Firdani, Fea, & Rahman, A. 2023. Analisis Hubungan Beban Kerja, Stres Kerja dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Perawat. *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan*, 04(1). <http://jk3l.fkm.unand.ac.id/index.php/jk3l/index>
- Hillary. 2022. *Fatigue (Kelelahan Parah): Gejala, Penyebab, dan Pengobatan*. <https://hellosehat.com/sehat/gejala-umum/kelelahan-fatigue-adalah/>
- Lutfi, M., Puspanegara, A., & Mawaddah, A. U. 2021. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja (Burnout) Perawat Di RSUD 45 Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2), 173–191. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.332>
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nugraheni, R., Ramita Winda, D., Patrisia, I., & Rumerung, C. L. 2023. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Perawat Ruang Rawat Inap Factors Related To Inpatient Nurses' Work Fatigue. In *Nursing Current* (Vol. 11, Issue 1).
- Patrick, R., Capetola, T., Townsend, M., & Nuttman, S. 2012. Health promotion and climate change: Exploring the core competencies required for action. *Health Promotion International*, 27(4), 475–485. <https://doi.org/10.1093/HEAPRO/DAR055>
- Purnama Istih, S. M., Wiyono, J., Candrawati, E., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Keperawatan, S., & Malang, P. K. 2017. Hubungan Unsafe Action dengan Kecelakaan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Panti Waluya Malang. In *Nursing News* (Vol. 2, Issue 2).
- Puspita, R. 2018. Pengaruh pengetahuan kerja, kemampuan kerja dan pengalaman kerja terhadap kinerja karyawan PT. Muslimat Nusantara Utama Kabupaten Malang. *Management and Business Review*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.21067/mbr.v2i1.4732>
- Rahmawati, R., Afandi, S., Studi, P. S., & Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau, K. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rsd Bangkinang Tahun 2019. 2019, 3.
- Sari, F. E., & Mirza Zainun. 2021. Faktor - faktor berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10.
- Sasmita. 2023. Analisis Faktor Resiko Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Sinar Husni Tahun 2021 Analysis of Work Fatigue Risk Factors in Nurses at Sinar Husni General Hospital in 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 2615–109. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/viewFile/2825/1470>

- Suma'mur. 2020. *higiene perusahaan dan kesehatan kerja* (2nd ed.). Sugeng Seto.
- Tarwaka. 2019. *Ergonomi Industri* (II). Harapan Press.
- World Health Organization. (2020). *State of the world's nursing 2020: investing in education, jobs and leadership*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003279>