



Beban Kerja dan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang

Egla Taruk Lembang¹, Andreas Umbu Roga², Marylin Susanti Junias³

^{1,2,3}Kesehatan masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, Indonesia

Email: ¹eglataruklembang11@gmail.com, ²anderias_umburoga@staf.undana.ac.id,

³marylin.junias@staf.undana.ac.id

Abstract

Heavy workload requires a nurse to be able to carry out nursing care properly. shift work can cause nurse fatigue due to lack of sleep and inadequate recovery time between shifts. Work fatigue is one of the risks that affect performance decline which can increase the error rate at work. The purpose of this study was to determine the relationship between workload and work shifts with work fatigue in nurses in the Inpatient Room of RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang in 2023. This type of research is an analytic observational using a cross sectional design. The population in this study were nurses who served in the inpatient room of Prof. Dr. W. Z. Hospital. Johannes in 2023 with a sample of 66 nurses. Sampling using is simple random sampling. Data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis with chi-square statistical test. Based on statistical tests, it was found that there was a significant relationship between workload and fatigue ($p = 0.004$) and work shifts with fatigue ($p = 0.014$) at RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang in 2023. It is recommended for hospitals to distribute nurses and organize shift rotations properly, so as to produce more effective work productivity in providing health services.

Keywords: Workload, Work Shift, Work Fatigue, Nurse.

Abstrak

Beban kerja yang berat menuntut perawat untuk dapat melakukan asuhan keperawatan dengan baik. Kerja shift dapat membuat perawat kelelahan karena kurang tidur dan waktu pemulihan yang tidak mencukupi di antara shift. Kelelahan dalam bekerja merupakan salah satu faktor risiko yang mempengaruhi penurunan kinerja yang dapat meningkatkan tingkat kesalahan dalam bekerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di bagian rawat inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah perawat yang bertugas di ruang rawat inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 66 perawat. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik *chi-square*. Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara beban kerja dengan

kelelahan kerja ($p=0,004$) dan shift kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,014$) pada perawat di ruang rawat inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023. Disarankan Rumah Sakit mendistribusikan perawat dan mengatur rotasi shift secara tepat untuk menciptakan tenaga kerja yang lebih produktif dalam memberikan pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Beban Kerja, Shift Kerja, Kelelahan Kerja, Perawat.

PENDAHULUAN

Peran tenaga kesehatan merupakan salah satu unsur yang menentukan mutu pelayanan rumah sakit. Perawat sebagai tenaga kesehatan merupakan garda terdepan yang memiliki waktu banyak dengan pasien dan memiliki populasi yang besar dibandingkan dengan tim kesehatan yang lain. Perawat rumah sakit berisiko tinggi mengalami kelelahan akibat lingkungan kerja yang penuh tekanan dengan beban kerja yang berat dan jadwal kerja yang tidak standar (Cho and Steege, 2021). Beban kerja perawat mengacu pada jumlah kunjungan pasien, dan jumlah keperawatan yang membebani perawat, baik secara fisik maupun non fisik saat memberikan pelayanan keperawatan kepada pasien di rumah sakit. Beban kerja yang tinggi dapat berdampak pada kelelahan perawat dimana perawat yang mengalami kelelahan akan menunjukkan hilangnya simpati dan respon terhadap pasien dan kemunduran dalam penampilan kerja (Mulyani *et al.*, 2021). Penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Handayani dan Hotmaria (2021) menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan secara signifikan dengan kelelahan kerja pada perawat ($p\text{-Value}=0,034$). Lebih lanjut dilaporkan bahwa perawat yang memiliki beban kerja berlebihan berisiko 1,7 kali mengalami kelelahan kerja dibandingkan perawat dengan beban kerja normal.

Pada shift kerja dapat menyebabkan kelelahan perawat karena kurang tidur dan waktu pemulihan tidak memadai antar shift. Kerja shift mengganggu ritme sikardian dan menyebabkan kelelahan. Seorang perawat tidak terlepas dari sistem shift kerja. Hal ini dapat menyebabkan perpanjangan pada jam kerja pekerja dan salah satunya yaitu dengan mempekerjakan perawat melebihi waktu telah ditetapkan dan atau memberlakukan shift kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini (2018) pada perawat instalasi rawat inap di Rumah Sakit Hernia Medan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai pearson chi-square $p\text{-Value} = 0,016$.

Perawat yang bertugas di Instalasi rawat inap memiliki tuntutan kerja yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena perawat di ruang rawat inap memiliki tanggung jawab yang lebih besar karena memiliki waktu yang lebih lama untuk merawat pasien. Seluruh asuhan keperawatan di instalasi rawat inap dilakukan 24 jam selama 7 hari, sehingga menambah tanggung jawab perawat untuk melakukan asuhan keperawatan dibandingkan dengan perawat yang bertugas di instalasi lainnya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tahap awal penelitian, ditemukan bahwa perawat mengalami sejumlah keluhan kelelahan. Beberapa keluhan yang sering disampaikan meliputi sakit kepala atau pusing, seringnya menguap, nyeri otot, dan kelelahan pada seluruh tubuh. Keluhan tersebut terkait dengan beban kerja yang berlebihan oleh perawat, dimana jumlah pasien yang harus ditangani tidak sebanding dengan jumlah perawat yang ada. Semakin bertambah jumlah pasien yang dirawat maka dapat meningkatkan beban kerja yang pada akhirnya dapat menimbulkan kelelahan.

Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang adalah rumah sakit di bawah naungan Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur dan merupakan rumah sakit daerah tipe B pendidikan. Selain itu juga RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes juga merupakan rumah sakit daerah pusat rujukan provinsi Nusa Tenggara Timur. Sistem rotasi yang digunakan pada RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang adalah model sistem

rotasi 2-2-2. Shift pagi dimulai pada pukul 07.00-14.00 WITA, shift sore pukul 14.00-21.00 WITA, shift malam pukul 21.00-07.00 WITA. RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang memiliki 190 orang perawat di ruang rawat inap. Perawat mempunyai tanggung jawab yang cukup besar dan dituntut bekerja professional dalam memberikan pelayanan terhadap pasien. Seiring dan bertambahnya jumlah pasien yang di rawat otomatis menambah beban kerja pada perawat yang dapat menimbulkan kelelahan. Data dari Laporan Tahunan Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang, diperoleh jumlah kunjungan pasien rawat inap dari bulan Januari sampai dengan Desember 2022 mencapai 10.851 pasien.

Pelayanan di Instalasi Rawat Inap merupakan pelayanan yang sangat kompleks dan memberikan kontribusi terbesar terhadap kesembuhan pasien rawat inap. Dalam melaksanakan tugas keperawatan, perawat harus memiliki pengetahuan, keterampilan khusus untuk dapat memberikan tindakan yang cepat dan tepat, memiliki keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan, dan suasana kerja yang serius untuk dapat melaksanakan pekerjaan di rumah sakit.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang Hubungan Beban Kerja dan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023.

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dikarenakan studi penelitian dilakukan tanpa adanya perlakuan khusus terhadap responden atau subjek penelitian dengan pendekatan *cross sectional study* (studi potong lintang) dengan tujuan untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antara shift kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. Penelitian ini dilakukan di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai Juni 2023. Populasi adalah seluruh perawat yang berada di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang yang berjumlah 190 perawat. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Setiap responden memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel penelitian. Dari populasi perawat dapat diambil 66 orang responden secara acak yang memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih.

HASIL

Analisis Univariat

Berikut akan dijelaskan mengenai distribusi beban kerja, shift kerja, dan kelelahan kerja pada perawat Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023

Beban Kerja Perawat	N	%
Ringan	7	10,6
Sedang	24	36,4
Berat	35	53
Total	66	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa beban kerja perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023 sebagian besar berada pada kategori berat yaitu 35 orang (57,6%). Persentase tertinggi beban kerja perawat pada kategori berat dikarenakan secara keseluruhan pertanyaan tentang beban kerja lebih banyak dijawab responden dengan “sangat sering” yang menunjukkan frekuensi kegiatan keperawatan kepada pasien.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Shift Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023

Shift Kerja Perawat	N	%
Pagi	27	40,9
Siang	22	33,3
Malam	17	25,8
Total	66	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa shift kerja perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023, shift pagi sebanyak 27 responden (40,9%), shift siang 22 responden (33,3%) dan shift malam sebanyak 17 responden (25,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023

Kelelahan Kerja Perawat	N	%
Rendah	15	22,7
Sedang	23	34,8
Tinggi	28	42,4
Sangat Tinggi	0	0
Total	66	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 15 orang (22,7%), kelelahan kerja sedang sebanyak 23 orang (34,8%) dan kelelahan tinggi sebanyak 28 orang (42,4%) menunjukkan bahwa perawat mempunyai kecenderungan untuk mengalami kelelahan yang tinggi.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat Berdasarkan Pengukuran Kuesioner di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023

Beban Kerja Perawat	Kelelahan Kerja								Sig (p)	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi			
	N	%	N	%	N	%	n	%	N	%
Ringan	4	6,1	1	1,5	2	3	0	0	7	10,6
Sedang	8	12,1	11	16,7	5	7,6	0	0	24	36,4
Berat	3	4,5	11	16,7	21	31,8	0	0	35	53
Total	15	22,7	23	34,8	28	42,4	0	0	66	100

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa 7 orang (10,6%) dengan beban kerja ringan mengalami kelelahan kerja kategori rendah sebanyak 4 orang (6,1%). Dari 24 orang (36,4%) dengan beban kerja sedang mengalami kelelahan kategori sedang sebanyak 11 orang (16,7%). Dari 35 orang (53%) dengan beban kerja berat mengalami kelelahan kategori tinggi sebanyak 21 orang (31,8%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang dengan nilai *p Value* = 0,004 (*p* < 0,05).

PEMBAHASAN

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Tahun 2023

Hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap. Berdasarkan pengamatan peneliti, beban kerja pada perawat diperkirakan dengan memperhatikan beberapa komponen diantaranya jumlah pasien yang dirawat, tingkat ketergantungan pasien, jenis kegiatan keperawatan dan rata-rata waktu melakukan kegiatan keperawatan. Perawat juga tidak ada jam istirahat ketika perawat bekerja, perawat dituntut untuk selalu siap. Untuk kegiatan pribadi seperti makan, minum atau kegiatan ibadah dilakukan secara bergantian dengan teman satu shift. Beban kerja (*work load*) biasanya diartikan sebagai *patient days* yang merujuk pada sejumlah prosedur, pemeriksaan, kunjungan (*visite*) pada pasien, injeksi dan sebagainya.

Berdasarkan pengamatan, beban kerja perawat dapat diperkirakan dengan mempertimbangkan beberapa faktor, termasuk jumlah pasien yang sedang dirawat, tingkat ketergantungan pasien terhadap perawatan, jenis tindakan keperawatan yang diperlukan, dan rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan tindakan tersebut. Selain itu, perawat tidak memiliki waktu istirahat selama jam kerja, dan mereka diharapkan selalu siap sehingga menambah beban kerja mereka. Aktivitas pribadi seperti makan, minum, atau ibadah juga harus dilakukan secara bergantian dengan rekan-rekan satu shift. Pasien yang dirawat biasanya memerlukan perawatan langsung yang dapat menyebabkan beban kerja yang tinggi bagi perawat dan berpotensi menyebabkan kelelahan fisik dan psikis saat melaksanakan tugas perawatan. Meskipun seorang perawat

mungkin memiliki tingkat intelektual dan pengalaman yang tinggi, jika tidak ada keseimbangan antara jumlah pasien yang harus dirawat dan jumlah perawat yang tersedia, maka akan sulit bagi perawat untuk memberikan pelayanan yang optimal dan segera dalam waktu yang singkat. Beban tugas dan tanggung jawab yang besar yang diberikan kepada perawat dapat mengakibatkan hasil kerja yang kurang optimal karena keterbatasan waktu dalam menyelesaikan berbagai tugas.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan beban kerja. Perbedaan tingkat kelelahan ini disebabkan oleh variasi aktivitas kerja yang dijalankan oleh perawat. Misalnya, pada perawatan langsung, ada perawat yang mungkin saat itu sedang melakukan pemeriksaan pasien, menyesuaikan posisi pasien, merawat luka, mengontrol infus, melakukan injeksi, memberikan oksigen, menyiapkan obat dan pada perawatan tidak langsung seperti mengisi dan melengkapi formulir yang berhubungan dengan pasien, mendokumentasikan setiap kegiatan ke rekam medis, menulis intruksi dokter dicatatkan perawat, membuat laporan tugas dan lain-lain. Perbedaan tugas ini mencerminkan sejumlah aktivitas kerja yang dijalankan oleh perawat di fasilitas rumah sakit, yang menunjukkan bahwa perawat juga mudah terbebani ketika melaksanakan tugasnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh lakukan oleh Handayani dan Hotmaria (2021) menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan secara signifikan dengan kelelahan kerja pada perawat dengan nilai $p\ Value = 0,034$. Lebih lanjut dilaporkan bahwa perawat yang memiliki beban kerja berlebihan berisiko 1,7 kali mengalami kelelahan kerja dibandingkan perawat dengan beban kerja normal. Hal tersebut disebabkan karena semakin berat beban kerja perawat yang diterima, maka semakin tinggi pula kelelahan yang dialami perawat. Namun, penelitian ini bertolak belakang dari penelitian (Siallagan *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2022 dengan nilai $p\ Value = 0,35$ ($p>0,05$). Hal ini disebabkan karena jumlah pasien yang berkunjung di rumah sakit tidak terlalu banyak yang dilihat dari penggunaan BOR. Namun mereka memiliki kelelahan di akibatkan oleh faktor eksternal pekerjaan seperti melakukan pekerjaan rumah dan mengurus keluarga mereka, sehingga energi yang digunakan untuk bekerja di rumah sakit akan berkurang maka mereka akan mengalami kelelahan.

Tarwaka (2004) mengemukakan bahwa salah satu penyebab dari kelelahan kerja adalah karena adanya aktivitas kerja. Aktivitas kerja dapat menimbulkan beban kerja yang berasal dari aktivitas yang dilakukan. Beban kerja adalah beban atau tanggung jawab yang timbul akibat pekerjaan yang dilakukan. Beban kerja dapat bersifat fisik dan mental. Beban kerja fisik melibatkan kerja otot atau mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh manusia. Berkurangnya kerja otot dapat menyebabkan kelelahan. Beban kerja fisik melebihi asupan oksigen maksimal maka akan terjadi penurunan suplai oksigen ke otot yang memicu pemecahan glikogen otot menjadi energi dan asam laktat melalui proses anaerobik. Asam laktat tersebut kemudian terakumulasi dalam otot yang dapat memicu pembengkakan otot rasa sulit berkonsentrasi. Hal tersebut akan menimbulkan kelelahan.

Kelelahan perawat pada shift pagi (pukul 07.00-14.00 WITA) banyak terdapat perawat yang sering merasakan kepala terasa berat dan lelah pada seluruh tubuh karena berbagai aktivitas fisik seperti mendampingi dokter dalam memeriksa kondisi pasien, mengisi data pasien, mengantar pasien dalam melakukan pemeriksaan laboratorium, fisiologi, pemeriksaan rontgen dan mengantar pasien yang akan dioperasi. Namun pada shift pagi tidak banyak perawat yang mengeluh kelelahan, karena jumlah tenaga perawatnya lebih banyak dibandingkan dengan shift lainnya serta perawat yang bekerja shift pagi setelah pulang kerja dapat memanfaatkan waktu istirahatnya.

Pada perawat yang bertugas pada shift siang (pukul 14.00-21.00 WITA) terdapat perawat sering merasa ingin berbaring, merasa haus dan merasa lelah diseluruh badan disebabkan karena pekerjaan perawat pada shift sore melanjutkan tugas pekerjaan perawat shift pagi yang belum selesai seperti mengurus berkas rekam medik, mengobservasi pasien kembali, mengganti infus pasien, menunggu dokter yang belum datang, memberi obat pasien, mengantar pasien yang akan melakukan pemeriksaan laboratorium, fisiologi, radiologi dan mengantarkan pasien yang akan dioperasi. Pada perawat shift siang ada beberapa perawat yang mengeluh lelah karena jumlah tenaga perawatnya lebih sedikit dan jam kerjanya sampai jam 21.00 WITA sehingga mereka merasa mengantuk dan lelah.

Kelelahan perawat yang bertugas pada shift malam (pukul 21.00-07.00 WITA), terdapat perawat merasakan mata terasa berat (ingin dipejamkan), merasa pening atau pusing, frekuensi menguap sering dan sulit untuk berkonsentrasi disebabkan karena pekerjaan perawat melanjutkan pekerjaan perawat shift sore dan perawat shift malam banyak mengalami gangguan tidur, kurang istirahat sehingga menyebabkan cepat mengalami kelelahan karena jam kerja shift malam yang lebih panjang dibandingkan shift pagi dan shift sore.

Berdasarkan pembagian waktu produktif dan non produktif yang telah dijabarkan, diketahui bahwa beban kerja yang dimiliki oleh perawat cenderung tinggi, terutama pada shift malam karena jam kerja yang panjang hingga 10 jam dalam satu shift. Perawat shift malam memiliki durasi kerja yang lebih lama dibandingkan dengan perawat shift lainnya sehingga memiliki risiko kelelahan kerja yang lebih besar daripada shift lainnya. Selain itu, shift malam menimbulkan gangguan pada malam hari bagi perawat karena mereka harus tetap siaga dan tidak boleh lengah untuk terus memantau pasien. Dalam pekerjaan ini perawat seringkali merasa mengantuk dan ingin tidur sehingga kelelahan pada shift malam lebih tinggi dibandingkan pada shift lainnya. Walaupun kerja shift malam tidak sama dengan shift pagi, namun perawat pada shift malam tetap merasa mengantuk karena harus lebih aktif menangani pasiennya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraini (2018) yang dilakukan pada perawat instalasi rawat inap di Rumah Sakit Herna Medan, bahwa terdapat hubungan signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai pearson chi-square diperoleh $p\text{-Value} = 0,016$ dimana $p < 0,05$. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa shift malam mengakibatkan kelelahan kerja yang lebih besar pada perawat. Kelelahan kerja perawat shift malam disebabkan karena kurang tidur akibat terganggunya ritme sirkadian tubuh. Manusia biasanya tidur di malam hari dan bekerja di pagi hari. Sebaliknya, perawat shift malam yang bekerja shift malam dan istirahat di pagi hari akan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan, seperti terganggunya ritme sirkadian tubuh yang dapat menyebabkan kelelahan perawat. Gifkins *et al.*, Querstret *et al.*, dan Gander *et al.*, mengemukakan bahwa shift bergilir dikaitkan dengan tingkat kelelahan yang lebih tinggi, terutama pola shift yang mencakup malam hari. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewanti (2022) menunjukkan diantara ketiga shift kerja tersebut, shift pagi memiliki tingkat kelelahan kerja yang lebih besar bagi perawat. Terdapat 90,9% perawat yang bekerja pada shift pagi dan mengalami kelelahan kerja sedang dikarenakan perawat memiliki lebih banyak kegiatan yang harus dilakukan di pagi hari. Penelitian oleh Mallapiang *et al.*, (2016) menyatakan bahwa perawat shift pagi merasa lelah karena harus bekerja dengan banyak kegiatan yang harus dilakukan sebelum melakukan pekerjaannya sebagai perawat di pagi hari.

Menurut Suma'mur (2009), pekerja yang menjalani shift malam cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja yang berada pada shift kerja lainnya. Khususnya, perawat yang bekerja pada malam hari rentan

mengalami kelelahan karena waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur dan istirahat malah digunakan untuk bekerja, yang mana hal ini bertentangan dengan irama sirkadian tubuh. Irama sirkadian memegang peranan penting dalam mengatur berbagai fungsi tubuh seperti tidur, kesiapan bekerja, proses otonom, metabolisme, suhu tubuh, detak jantung, dan tekanan darah.

Kerja shift dapat mengganggu ritme sirkadian perawat dan memicu sejumlah perubahan psikologis dan fisik yang merugikan, memengaruhi fungsi neuro-perilaku dan fisiologis, kinerja psikomotor, dan keteraturan menstruasi, mengganggu kualitas dan durasi tidur, meningkatkan kemungkinan kelelahan dan ketidakpuasan di tempat kerja, kelelahan, kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan harga diri, kematian terkait penyakit kardiovaskular, dan risiko terkena diabetes tipe 2, serta kesalahan terkait kelelahan dapat membahayakan keselamatan pasien (Persolja, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kelelahan perawat merupakan masalah penting dalam industri pelayanan keperawatan. Kelelahan kerja pada perawat dapat menyebabkan kecelakaan kerja yang dapat menimpa pasien dan perawat itu sendiri. Beban kerja yang berat dan jadwal kerja yang tidak standar dapat membuat perawat merasa lelah. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang Tahun 2023. Dengan kuat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja yang artinya semakin berat beban kerja maka semakin tinggi pula kelelahan yang dirasakan perawat dalam bekerja. Sedangkan kerja shift dan kelelahan kerja sangat erat kaitannya, dimana perawat pada shift malam lebih cenderung merasa lelah dalam bekerja dibandingkan perawat yang bekerja pada shift pagi maupun sore.

Diharapkan perawat dapat memanfaatkan waktu istirahatnya dengan sebaik-baiknya dan dapat mengatur waktu istirahat dan tidurnya untuk meminimalisir kelelahan dalam bekerja. Pada perawat yang berjaga pada shift malam agar mampu beradaptasi dimalam hari dengan memanfaatkan waktu senggang untuk beristirahat dan untuk mengurangi kelelahan perawat dapat melakukan refreshing pada saat libur, atau berolahraga secara rutin untuk relaksasi serta diperlukan manajemen kelelahan untuk masing-masing individu guna mencegah dan mengurangi bertambahnya keluhan kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeny, Y., Russeng, S. S., & Saleh, L. M. (2021). Pengaruh Beban dengan Stress Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perawat RS Tadjuddin Chalid. *Hasanuddin Journal Of Public Health*, 2(1), 66–76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30597/hjph.v2i1.12653>

Cho, H., & Steege, L. M. (2021). Nurse Fatigue and Nurse, Patient Safety, and Organizational Outcomes: A Systematic Review. *Western Journal of Nursing Research*, 43(12), 1157–1168. <https://doi.org/10.1177/0193945921990892>

Dewanti, N. P., Jingga, N. A., & Wahyudiono, Y. D. A. (2022). The Relationship between Work Shifts and Work Environment with Nurse Fatigue in the Emergency Department. *Universitas Airlangga*, 11(August), 178–186. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v11i2.2022.178-186>

Gander, P., Keeffe, K. O., Santos-fernandez, E., Huntington, A., Walker, L., & Willis, J. (2019). Fatigue and nurses ' work patterns : An online questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 98, 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.06.011>

Gifkins, J., Johnston, A., Loudoun, R., & Troth, A. (2020). Fatigue and recovery in shiftworking nurses : A scoping literature review. *International Journal of Nursing Studies*. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103710>

Handayani, P., & Hotmaria, N. (2021). HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(1), 1–5.

Mallapiang, F., Alam, S., & Suyuti, A. A. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat IGD di RSUD Haji Makassar Tahun 2014. *FKIK UIN Alauddin Makassar*, 8, 39–48.

Mulyani, R. A., Nur Erawan, A., & Karana, I. (2021). BEBAN KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT. *Stikes Dharma Husada Bandung*, 15, 212–221.

Nuraini. (2019). Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit Herna Medan Tahun 2018. *Institut Kesehatan Helvetia Medan*, 4(1), 45–56.

Peršolja, M. (2023, April). *Effects of nurses ' schedule characteristics on fatigue : An integrative review*. <https://doi.org/DOI-10.1097/01.NUMA.0000921904.11222.11>

Querstret, D., Brien, K. O., Skene, D. J., & Maben, J. (2020). Improving fatigue risk management in healthcare : A systematic scoping review of sleep-related / fatigue-management interventions for nurses and midwives. *International Journal of Nursing Studies*, 106. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103513>

Siallagan, A., Pakpahan, R., Derang, I., & Waruwu, E. (2019). Hubungan Beban Kerja dan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Stikes Santa Elisabeth Medan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v>

Sudajeng, L., Tarwaka, & Solichul, B. (2004). *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas* (1st ed.). UNIBA PRESS.