

## NASKAH PUBLIKASI

### HUBUNGAN MASA KERJA DAN *SHIFT* KERJA DENGAN PERASAAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI INSTALASI RAWAT INAP RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH GAMPING KABUPATEN SLEMAN

Dinda Dwi Bestari, Widodo Hariyono

dindadwibestari@gmail.com

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

#### **ABSTRACT**

**Background:** *Physical work performed on workers continuously for a long period of time will affect the mechanism in the body (circulatory system, digestion, muscles, nerves and breathing), this makes it easy for workers to experience fatigue. Hospitals that provide inpatient services require work shift arrangements so that health services continue to be provided to all patients. In Indonesia, the maximum length of work time is 8 hours and the rest is for rest or life in the family and community. Extending more work time than that will only reduce work efficiency, increase work fatigue, accidents and illness due to work. Fatigue is a complex physiological and psychological phenomenon which is characterized by symptoms of fatigue and physiological changes in the body. Fatigue will result in decreased work ability and endurance. This study aims to determine the correlation of working period with feelings of fatigue and work shift relationship with feelings of work fatigue in nurses in the inpatient installation of Pku Muhammadiyah Gamping Hospital, Sleman Regency.*

**Method:** *This is an observational study using cross sectional design. The sample of this study was 60 nurses from 119 population of nurses in the inpatient installation of PKU Muhammadiyah Gamping Hospital. The instruments in this study were the checklist sheet and the IFRC (Industrial Fatigue Research Committee) questionnaire. Statistical analysis is performed the chi-square test. The statistical test with confidence was 95% and p-value ( $\alpha$ ) 0.05.*

**Results:** *Statistical analysis shows that there was no correlation between work period with feelings of work fatigue ( $p = 0.068$ ). And there is a correlation between work shifts with a feeling of work fatigue ( $p = 0,000$ ).*

**Conclusion:** *There is no relationship between work period with feeling of work fatigue and there is a relationship between work shift and feeling of work fatigue in nurses in the inpatient installation of PKU Muhammadiyah Gamping Hospital, Sleman Regency.*

**Keywords:** *Working Period, Work Shift, Feelings of work fatigue.*

## INTISARI

**Latar Belakang:** Pekerjaan fisik yang dilakukan pada pekerja secara kontinyu dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap mekanisme dalam tubuh (sistem peredaran darah, pencernaan, otot, syaraf dan pernafasan), hal ini yang membuat pekerja mudah untuk mengalami kelelahan. Rumah sakit yang memberikan pelayanan rawat inap mengharuskan adanya pengaturan *shift* kerja agar pelayanan kesehatan terus diberikan kepada seluruh pasiennya. Di Indonesia telah ditetapkan lamanya waktu kerja sehari maksimal 8 jam kerja dan sisanya untuk istirahat atau kehidupan dalam keluarga dan masyarakat. Memperpanjang waktu kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan kerja, kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Kelelahan merupakan fenomena kompleks fisiologis maupun psikologis dimana ditandai dengan adanya gejala perasaan lelah dan perubahan fisiologis dalam tubuh. Kelelahan akan berakibat dengan menurunnya kemampuan kerja dan ketahanan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan masa kerja dengan perasaan kelelahan dan hubungan *shift* kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini adalah 60 perawat dari 119 populasi perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar checklist dan kuesioner IFRC (Industrial Fatigue Research Committee). Data penelitian dianalisis menggunakan uji chi-square. Nilai keyakinan uji statistik adalah 95% dan nilai kemaknaan ( $\alpha$ ) 0,05.

**Hasil:** Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan perasaan kelelahan kerja ( $p=0,068$ ). Dan ada hubungan antara *shift* kerja dengan perasaan kelelahan kerja ( $p=0,000$ ).

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara masa kerja dengan perasaan kelelahan kerja dan ada hubungan antara *shift* kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman.

**Kata Kunci:** Masa Kerja, *Shift* Kerja, Perasaan kelelahan kerja.

## A. Pendahuluan

Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Depnakertrans), data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004 di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, kurang lebih 9,5% atau 39 orang mengalami cacat<sup>1</sup>. Pekerjaan fisik yang dilakukan pada pekerja secara kontinyu dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap mekanisme dalam tubuh (sistem peredaran darah, pencernaan, otot, syaraf dan pernafasan), hal ini yang membuat pekerja mudah untuk mengalami kelelahan<sup>2</sup>. Di Indonesia telah ditetapkan lamanya waktu kerja sehari maksimal 8 jam kerja dan sisanya untuk istirahat atau kehidupan dalam keluarga dan masyarakat. Memperpanjang waktu kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan kerja, kecelakaan dan penyakit akibat kerja<sup>3</sup>. Kelelahan merupakan fenomena kompleks fisiologis maupun psikologis dimana ditandai dengan adanya gejala perasaan lelah dan perubahan fisiologis dalam tubuh<sup>4</sup>.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan. (1) Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping memberlakukan sistem *shift* kerja dengan 3 *shift* kerja, yaitu *shift* pagi, *shift* siang dan *shift* malam. (2) Sistem rotasi yang digunakan pada Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping adalah *Shift* pagi dimulai pada pukul 07.00 – 14.00 WIB, *Shift* siang dimulai pada pukul 14.00 – 21.00 WIB dan *Shift* malam dimulai pukul 21.00 – 07.00 WIB. (3) Jumlah beban kerja setiap perawat berbeda-beda sesuai dengan ruangan masing-masing karena setiap ruang memiliki jumlah pasien yang berbeda-beda dan perawat dituntut untuk sigap, cepat, terampil dan memiliki kecakapan dalam memberikan asuhan keperawatan yang baik untuk pasien serta selalu siaga dalam mengawasi pasien. (4) *Shift* pagi memiliki aktivitas kerja yang lebih banyak dibandingkan dengan *shift* siang dan pada *shift* malam (5) jumlah perawat yang bertugas pada *shift* malam lebih sedikit berbeda dengan perawat yang bertugas pada *shift* pagi dan *shift* siang, tidak jarang perawat berjaga selama *shift* kerja berlangsung ketika ada pasien yang memerlukan perawatan khusus dan adanya pasien baru sehingga tenaga lebih terpersir, kurang berkonsentrasi dan waktu istirahat berkurang karena harus bekerja selama 10 jam. (6) Perawat di instalasi rawat inap hanya beristirahat diwaktu senggang merawat pasien (7) Pekerja di ruang At-tin, Az-zahra, Naim, Wardah, Al-kautsar, Ar-royyan memiliki masa kerja yang berbeda-beda, terdapat perawat yang telah bekerja < 6 tahun sebanyak 28 perawat, 6-10 tahun sebanyak 17 perawat dan > 10 tahun sebanyak 15 perawat (8) 3 dari 6 perawat pada *shift* malam mengeluh mengalami pegal-pegal seluruh badan, menguap, terkadang pusing dan langsung istirahat (tidur) ketika sampai dirumah.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat “Hubungan Masa Kerja dan *Shift* Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman”.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan teknik *Simple Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan metode penarikan dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga setiap anggota

populasi atau semesta tadi memiliki peluang yang sama untuk terpilih atau terambil<sup>5</sup>. Jumlah sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 60 perawat dari 119 populasi perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar *checklist* dan kuesioner penelitian yang bersifat adopsi antara lain lembar *checklist* kategori masa kerja dan *shift* kerja, kuesioner perasaan kelelahan kerja yaitu kuesioner *IFRC (Industrial Fatigue Reseacrch Committee)*. Dalam instrumen penelitian terdapat identitas responden berisi nama, umur, tingkat pendidikan, jenis kelamin dan durasi tidur. Analisis yang dilakukan menggunakan *software* pengolahan data dan analisis bivariat yang digunakan adalah uji *chi-square*.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### 1. Hasil Penelitian

##### a. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada 60 perawat instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman. Karakteristik responden berdasarkan umur, tingkat pendidikan dan jenis kelamin ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
<b>Umur (Tahun)</b>		
19-22	3	5
23-26	22	36,7
27-30	27	45
31-34	6	10
35-38	2	3,3
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
DIII Keperawatan	29	48,3
Ners	31	51,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	14	23,3
Perempuan	46	76,7

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak pada kelompok umur 27-30 tahun sebesar 45%. Responden penelitian dengan tingkat pendidikan terbanyak terdapat pada Ners dengan presentase sebesar 51,7% (31 perawat). responden penelitian terbanyak terdapat pada jenis kelamin perempuan dengan presentase sebesar 76,7% (46 perawat).

##### b. Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dihasilkan distribusi univarian pada perawat instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Yogyakarta. Distribusi univariat ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Tabel Distribusi Univariat Berdasarkan Masa Kerja, Shift Kerja dan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
<b>Masa Kerja</b>		
Lama	15	25
Sedang	17	28,3
Baru	28	46,7
<b>Shift Kerja</b>		
Malam	16	26,7
Pagi	29	48,3
Siang	15	25
<b>Perasaan Kelelahan Kerja</b>		
Tinggi	22	38,7
Rendah	38	63,3

Berdasarkan Tabel 2. distribusi univariat, menunjukkan masa kerja paling banyak terdapat pada masa kerja baru dengan presentase sebesar 46,7% (28 perawat). *Shift* kerja paling banyak pada *shift* kerja pagi dengan presentase sebesar 48,3% (29 perawat). responden yang mengalami kelelahan kerja pada kategori rendah dengan presentase sebesar 63,3% (38 perawat).

c. Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dihasilkan distribusi bivariat pada perawat instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman.

Tabel 3. Hubungan Masa kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Perawat Instalasi rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman

Masa Kerja	Perasaan Kelelahan Kerja				Total		<i>P Value</i> 0,068
	Tinggi		Rendah		N	(%)	
	N	(%)	N	(%)			
Lama	7	46,7	8	53,3	15	100	
Sedang	9	52,9	8	47,1	17	100	
Baru	6	21,4	22	78,6	28	100	
Total	22	36,7	38	63,3	60	100	

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan perasaan kelelahan kerja karena *p value* 0,068 ( $p > 0,05$ ). Masa kerja yang mengalami perasaan kelelahan kerja terbanyak adalah masa kerja sedang dengan presentase sebesar 52,9% (9 perawat).

Tabel 4. Hubungan *Shift* Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Perawat Instalasi rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman

<i>Shift</i> Kerja	Perasaan Kelelahan Kerja				Total		<i>P Value</i> 0.000
	Tinggi		Rendah		N	(%)	
	N	(%)	N	(%)			
Malam	13	81,3	3	18,8	16	100	
Pagi	3	10,3	26	89,7	29	100	
Siang	6	40	9	60	15	100	
Total	22	36,7	38	63,3	60	100	

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa ada hubungan antara *shift* kerja dengan perasaan kelelahan kerja karena *p value* 0,000 ( $p \leq 0,05$ ). *Shift* kerja yang mengalami perasaan kelelahan kerja terbanyak adalah *shift* kerja sedang dengan presentase sebesar 81,3% (13 perawat).

## 2. Pembahasan

### a. Hubungan Masa Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping kabupaten Sleman

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 responden didapat hasil uji statistik menggunakan uji chi-square mengenai hubungan masa kerja dengan perasaan kelelahan kerja, menunjukkan nilai *p-value* 0,068 ( $> 0,05$ ) sehingga tidak ada hubungan antara masa kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman. Tidak adanya hubungan antara masa kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping ini dikarenakan berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping, responden merasa sering mengalami gejala-gejala kelelahan baik otot maupun umum saat baru bekerja selama 2 sampai 5 tahun, namun usia perawat tergolong usia produktif sehingga mempunyai kekuatan fisik dan cadangan tenaga lebih besar dalam melakukan pekerjaan daripada yang berusia tua.

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan, responden dengan tingkat pendidikan paling banyak adalah Ners. apabila dilihat dari tingkat pendidikan lebih dari setengah tingkat pendidikan lulusan Ners, sehingga responden lebih bisa mengetahui dampak dari pekerjaan yang mereka lakukan. Mereka memiliki pengetahuan tentang keselamatan dan kesehatan kerja khususnya sikap dan cara kerja yang baik. Pengalaman bekerja yang pernah dilakukan juga mempengaruhi pengetahuan dan kebiasaan responden sehingga responden sudah terbiasa dan nyaman dalam melakukan pekerjaannya.. Semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah seseorang berpikir secara luas dan makin mudah pula untuk menemukan cara-cara yang efisien guna menyelesaikan pekerjaannya dengan baik<sup>6</sup>. Semakin berjalannya waktu responden lebih berpengalaman sehingga responden telah mengetahui

posisi kerja yang terbaik dan nyaman untuk dirinya, responden sudah dapat beradaptasi dengan pekerjaan yang dilakukannya dan sudah dapat mengatur stamina dan ketahanan tubuh pada saat bekerja dengan selalu menyempatkan untuk sarapan dipagi hari, makan secara teratur dan lebih menjaga makanan yang dikonsumsinya sehingga gejala-gejala kelelahan berangsur berkurang.

Tenaga kerja akan beradaptasi dengan pekerja dan lingkungannya, meningkatnya keterampilan kerja akan membuat tubuh manusia semakin efisien dalam mengerjakan tugasnya sehingga beban kerja akan berkurang dan timbulnya kelelahan juga akan berkurang<sup>7</sup>. Masa kerja menggambarkan pengalaman dalam menguasai bidang tugasnya, semakin berpengalaman orang tersebut kecakapan kerjanya semakin baik dan mampu mengetahui faktor-faktor yang bisa menyebabkan kelelahan<sup>8</sup>. Hal ini dapat disebabkan karena sifat keprofesionalan atau adaptasi diri seseorang untuk menghadapi situasi dan kondisi tempat dimana mereka bekerja<sup>9</sup>. Hal tersebut juga didukung dengan lingkungan kerja yang nyaman baik dari segi tempat kerja dan teman-teman kerja yang menyenangkan, sehingga perawat tidak merasa jenuh menjalani pekerjaannya sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara tersebut sejalan dengan hasil analisis data dimana tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman. Hasil penelitian ini dapat memberikan makna bahwa tidak selamanya lama masa kerja seseorang yang semakin tinggi akan memberikan tingkat kelelahan yang semakin tinggi pula.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari yang dilakukan pada tenaga keperawatan dan tenaga kebidanan di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta diperoleh hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,236 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan pada tenaga keperawatan dan tenaga kebidanan di Puskesmas Mlati II karena responden dengan masa kerja baru ataupun lama memiliki tugas pokok dan tambahan yang sesuai dengan pendidikannya<sup>10</sup>. Penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan pada perawat IGD di RSUD Haji Makassar diperoleh bahwa berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja didapatkan nilai p-value 0,338 yang berarti bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, tidak adanya hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Haji Makassar karena beberapa faktor misalnya umur, beberapa responden telah bekerja lebih dari 5 tahun tetapi umurnya masih tergolong muda, sehingga masa ketahanan tubuh atau fisiknya masih kuat<sup>11</sup>.

- b. Hubungan *Shift* Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* mengenai hubungan *shift* kerja dengan perasaan kelelahan kerja, menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ( $\leq 0,05$ ) sehingga ada hubungan antara *shift* kerja dengan

perasaan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman. Pada *shift* pagi dengan waktu *shift* yaitu 7 jam (07.00-14.00 WIB), *shift* pagi memiliki beban kerja lebih karena aktivitas banyak dilakukan pagi hari karena hampir semua tindakan dilakukan pagi hari seperti *USG*, operasi, cek dan cuci darah, melengkapi data pasien dan mendampingi dokter memeriksa pasien. Pada hasil uji statistik didapat hasil dengan presentase perasaan kelelahan kerja tinggi sebanyak 10,3%, tetapi perawat pada *shift* pagi memiliki presentase paling sedikit jika dibandingkan dengan *shift* siang dan malam, hal ini disebabkan perawat setelah bekerja pada *shift* pagi setelah sampai dirumah dapat langsung istirahat untuk sekedar tidur siang dan tidur cukup selama 7-8 jam pada malam hari, dan dapat melakukan aktivitas seperti bersosial dan menikmati waktu bersama keluarga. Pada *shift* siang dengan waktu *shift* yaitu 7 jam (14.00-21.00 WIB), memiliki aktivitas lebih ringan seperti melanjutkan pekerjaan perawat *shift* pagi, mengobservasi ulang pasien, menyelesaikan administrasi pasien dan mengganti infus.

Pada hasil uji statistik didapat hasil dengan presentase perasaan kelelahan kerja tinggi sebanyak 40%, tetapi perawat pada *shift* siang memiliki presentase lebih sedikit jika dibandingkan dengan *shift* malam dan lebih banyak dari *shift* pagi. Hal ini disebabkan perawat pada *shift* siang jumlah perawatnya lebih sedikit dibanding dengan *shift* pagi, perawat bekerja hingga pukul 21.00 WIB sehingga setelah sesampainya dirumah dapat beristirahat dan tidur cukup selama 7-8 jam dan lebih bisa mempersiapkan stamina untuk memulai aktivitas kerja. Pada saat *shift* malam, memiliki waktu *shift* lebih panjang yaitu 10 jam (21.00-07.00 WIB), dengan aktivitas seperti menerima pasien baru dari IGD ke instalasi rawat inap yang tidak tentu waktunya, tidak jarang perawat harus berjaga semalaman terhadap pasien yang membutuhkan pengawasan khusus, program obat, injeksi setiap jam 12, berkeliling jam 5 cek tanda-tanda vital, pembagian obat berbarengan dengan program gizi baik sebelum atau sesudah makan. Pada hasil uji statistik didapat hasil dengan presentase perasaan kelelahan kerja tinggi sebanyak 81,3%, perawat pada *shift* malam memiliki presentase perasaan kelelahan paling banyak dibanding *shift* pagi dan *shift* siang. Hal ini disebabkan pada *shift* malam jumlah perawat yang bertugas pada malam hari lebih sedikit yaitu hanya ada 3-4 perawat berbeda dengan *shift* pagi yang mencapai 5-6 dan siang 4-5 perawat dan perawat bekerja selama 10 jam, sehingga tenaga lebih terpersir, kurang berkonsentrasi dan waktu istirahat berkurang karena pada malam hari seharusnya digunakan untuk tidur, hal ini bertentangan dengan ritme sirkadian tubuh.

Indonesia telah ditetapkan lamanya waktu kerja sehari maksimal 8 jam kerja dan sisanya untuk istirahat atau kehidupan dalam keluarga dan masyarakat. Memperpanjang waktu kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan kerja, kecelakaan dan penyakit akibat kerja<sup>12</sup>. Adanya hubungan antara *shift* kerja dengan perasaan kelelahan kerja juga didukung dengan masih banyaknya perawat yang memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam dalam sehari yaitu 37 perawat dari 60 responden, hal ini dapat terjadi akibat dari profesi



kerja perawat itu sendiri yang harus tanggap dalam merawat pasien. Berdasarkan hasil penelitian, durasi tidur normal usia dewasa untuk beristirahat sebaiknya adalah 7-8 jam per hari, durasi tidur yang tidak cukup dapat mempengaruhi kesehatan tubuh kita<sup>13</sup>. Berdasarkan hasil wawancara kuesioner yang telah peneliti lakukan diperoleh bahwa gejala kelelahan kerja perawat sering menguap pada saat bekerja, merasa haus dan merasa ingin berbaring lebih sering dirasakan oleh perawat gejala tersebut termasuk dalam gejala pelemahan motivasi, gejala ini muncul disebabkan perawat hanya memiliki waktu istirahat saat waktu senggang, pada waktu senggang tersebut dimanfaatkan oleh perawat untuk beribadah. Salah satu akibat kurangnya pasokan oksigen di dalam tubuh adalah sering menguap karena kebutuhan oksigen di dalam otak mulai menurun. Kurang minum dapat menjadi penyebab pekerja sering menguap dan merasa haus saat bekerja, karena oksigen dan cairan bisa didapatkan melalui air minum<sup>14</sup>.

Selain itu juga beban kerja yang dirasakan setiap *shift* kerja dan ruangan berbeda-beda karena kondisi pasien yang ditangani berbeda, meskipun aktivitas yang dilakukan pada *shift* malam tidak sebanyak saat *shift* pagi namun perawat harus menahan rasa mengantuk karena harus siaga dalam mengawasi pasien yang membutuhkan pengawasan khusus, sehingga hal tersebut mengganggu pola tidur perawat. Hal ini menyebabkan perawat harus mengganti tidurnya di pagi atau siang hari karena durasi tidurnya kurang. Diketahui bahwa waktu tidur di siang hari tidak efektif seperti saat tidur di malam hari, dimana pagi dan siang hari seharusnya dilakukan untuk beraktivitas seperti bekerja, mengurus rumah tangga dan bersosial dengan masyarakat ataupun dengan teman-temannya. Perawat yang bekerja di malam hari sangat mudah lelah karena waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur dan istirahat, justru digunakan untuk bekerja dan hal ini sangat bertentangan dengan irama sirkadian tubuh. Tidak jarang perawat harus berjaga hingga selesai *shift* malam pada saat kondisi pasien darurat atau membutuhkan pengawasan khusus, adanya pasien baru dan kegiatan rutinitas mengontrol pasien.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada perawat di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapat nilai *p-value* 0,036 ( $\leq 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang, pekerja *shift* malam mengalami kelelahan lebih banyak yaitu 92,9% dibandingkan dengan perawat yang bekerja pada *shift* pagi 71,4% dan *shift* siang sebanyak 50%. Hal ini dikarenakan perawat harus berjaga selama *shift* malam karena kondisi pasien yang belum kooperatif<sup>15</sup>. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada perawat rawat inap di RS Herna Pekerja Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kelelahan dalam kategori lelah pada *shift* pagi sebanyak 7 orang (36,8%), *shift* sore sebanyak 6 orang (31,6%) dan *shift* malam 14 orang (73,3%). Pada hasil uji *chi-square* antara *shift* kerja dengan kelelahan dapat diketahui nilai *pearson chi-square* diperoleh *p-value* 0,016 ( $\leq 0,05$ ) yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan antara *shift* kerja

dengan kelelahan pada perawat rawat inap di RS Herna Pekerja Indonesia<sup>16</sup>.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap perawat di instalasi rawat inap bahwa di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman mengadakan penyuluhan terkait keselamatan dan kesehatan kerja tetapi tidak rutin diadakan setiap bulan. Cek kesehatan diadakan setiap minggu tetapi sifatnya tidak wajib, sehingga tidak semua perawat mau memeriksakan kesehatannya dan belum tersedianya konseling kesehatan baik mental maupun fisik bagi para perawat di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman. Penyuluhan Keselamatan dan kesehatan kerja, cek dan konseling kesehatan ini sesungguhnya termasuk dalam penerapan sistem kesehatan, hal ini sangat berperan penting dalam upaya pelayanan kesehatan di tempat kerja untuk mendukung keselamatan dan kesehatan kerja sehingga memiliki peranan penting mewujudkan kesejahteraan perawat baik secara fisik dan mental. Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan sesuai dengan hirarki pengendalian untuk mencegah dan mengurangi resiko terjadinya kelelahan kerja. Pengendalian yang dapat dilakukan pada perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman berupa administratif. Pengendalian administratif bisa dilakukan dengan meninjau ulang jadwal *shift* kerja seperti pengaturan rotasi *shift* kerja setiap seminggu sekali, memperbanyak jumlah perawat yang melayani pasien sesuai dengan kuota pasien di setiap ruangan khususnya pada *shift* kerja malam sehingga beban kerja dapat berkurang dan menyediakan pelayanan konseling kesehatan terkait kondisi fisik dan mental bagi para perawat.

Perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman yang setiap harinya bekerja dengan masa kerja yang semakin hari semakin bertambah lama dan sistem *shift* baik *shift* pagi, dalam menjalankan tugas keperawatan perawat dituntut untuk sigap, cepat terampil dan memiliki kecakapan dalam memberikan asuhan keperawatan yang baik untuk pasien serta selalu siaga dalam mengawasi pasien. Kondisi tersebut dapat memberikan beban kerja pada perawat sehingga dapat menyebabkan kelelahan kerja. Sehingga perlunya berupaya agar terhindar dari bahaya kelamatan dan kesehatan kerja seperti kelelahan kerja dengan rutin menerapkan pola hidup sehat, istirahat dan tidur yang cukup, memperbaiki pola tidur, menyempatkan waktu untuk berolahraga setiap harinya, mengonsumsi makanan bergizi dan perbanyak mengonsumsi air putih.

#### D. Kesimpulan dan Saran

##### 1. Kesimpulan

- a. Tidak hubungan antara masa kerja dengan perasaan kelelahan pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman dengan hasil menunjukkan nilai *p-value* 0,068 ( $> 0,05$ ).
- b. Ada hubungan antara *shift* kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman dengan hasil menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ( $\leq 0,05$ ).

## 2. Saran

- a. Bagi Rumah Sakit Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping kabupaten Sleman
  - 1) Memperbanyak jumlah perawat yang bertugas sesuai dengan jumlah pasien di setiap ruangan khususnya pada *shift* kerja malam sehingga beban kerja dapat berkurang untuk menjaga kesegaran dan stamina tubuh saat bekerja.
  - 2) Memberikan pelayanan konseling kesehatan terkait kondisi fisik dan mental sebelum pergantian *shift* kerja terutama yang bertugas pada *shift* malam.
- b. Bagi Perawat di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping kabupaten Sleman
  - 1) Menyiapkan kondisi badan yang fit baik sebelum bekerja maupun setelah bekerja untuk menjaga kondisi fisik dan mental yang mengalami kelelahan maupun yang tidak mengalami kelelahan, terutama yang bekerja pada *shift* malam.
  - 2) Memanfaatkan waktu senggang disela-sela merawat pasien untuk beristirahat dengan sebaik mungkin dan banyak mengonsumsi makanan bergizi.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian terkait dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perasaan kelelahan kerja seperti durasi tidur, suhu dan pencahayaan.

## E. Daftar Pustaka

1. Atikoh, J., Ida W., dan Daru L. 2014. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahit di CV. Aneka Garment Gunung Pati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Universitas Diponegoro. Volume 2, Nomor 2, Hal 119-126.
2. Sedarmayanti. 2017. *Tata Kerja dan Produktivitas Kerja*. Bandung: Mandar Maju. Hal 64.
3. Tarwaka, S.H.A., dan Bakri, L.S. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press. Hal 317.
4. Sucipto, C.D. 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing. Hal 2-3, 37.
5. Karlingger, F.N. 1987. *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: UGM. Hal 188.
6. Setyawati, L. 2010. *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books. Hal 51.
7. Suma'mur, P.K. 2009. *Higiene Perusahaan dan kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto. Hal 352, 358-363.
8. Frely, A.N., Paul, S.T.K., Sri, S.M. 2017. Hubungan Antara Umur Masa Kerja Dan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Truk Tangki Di Terminal Bahan Bakar Minyak (BBM) PT Pertamina Bitung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Universitas Sam Ratulangi Manado. Hal 1-9.
9. Medianto, D. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang. Tidak diterbitkan.

10. Ardiyanti, N., Ida, W., Suroto., dan Siswi, J. 2017. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Keperawatan Dan Tenaga Kebidanan Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro*. Volume 5, Nomor 5, Hal 264-272.
11. Mallpiang, F., Syamsul, A., dan Andi, A.S. 2016. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat IGD Di RSUD Haji Makassar Tahun 2014. *Public Health Science Journal*. UIN Alauddin Makassar. Volume 8, Nomor 1, Hal 39-48.
12. Tarwaka, S.H.A., dan Bakri, L.S. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press. Hal 317.
13. Thayeb, R.R.T.A., Mieke, A.H.N.K., dan Herlyani, K. 2015. Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam RSUP Prof. Dr. R. D. Kandanu Manado. *Jurnal e-Clinic Fakultas Kedokteran*. Universitas Sam Ratulagi Manado. Volume 3, Nomor 3. Hal 853-857.
14. Jeyaratnam, J., dan Koh, D. 2010. *Praktik Kedokteran Kerja*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Hal 61.
15. Astuti, F.W., Ekawati., dan Ida, W. 2017. Hubungan Antara Faktor Individu, Beban Kerja Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro*. Volume 5, Nomor 5, Hal 163-172.
16. Aini, N. 2019. Hubungan *Shift* Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit Herna Medan Tahun 2018. *Jurnal Jumantik*, Institut Kesehatan Helvetia Medan. Vol. 4, No. 1, Hal 45-56.