

# Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul

Shafa Dania Ramanda

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Jalan Prof. Dr. Soepomo, SH, Janturan, Warungboto, Yogyakarta

Email: [shafa2000029240@webmail.uad.ac.id](mailto:shafa2000029240@webmail.uad.ac.id)

## INFO ARTIKEL

### Article history

Received : 20 Oktober 2024

Revised : 20 November 2024

Accepted : 25 Desember 2024

### Keywords:

Kelelahan kerja

Perawat

Rumah Sakit

## ABSTRAK

**Latar Belakang** Rumah sakit merupakan fasilitas yang memberikan layanan kesehatan kepada masyarakat, bersama dengan institusi kesehatan lainnya. Untuk memenuhi komitmen ini, rumah sakit sering kali dituntut untuk memberikan layanan kepada masyarakat secara terus menerus, sepanjang waktu. Semua individu rentan terhadap beberapa masalah kesehatan secara bersamaan. Pekerja di industri kesehatan, termasuk perawat, yang sangat penting bagi layanan rumah sakit, dan siap sedia 24 jam untuk memberikan bantuan kepada pasien dan melakukan tugas-tugas fisik yang berat. Karena itu, perawat sering melaporkan bahwa mereka merasa lelah dengan pekerjaan mereka. Layanan keperawatan memiliki bahaya kerja yang signifikan pada kecelakaan akibat kerja. **Tujuan** penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul. **Metode** dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, subjek dalam penelitian ini adalah perawat di bagian rawat inap yang berjumlah 58 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan *reaction timer*. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data dengan uji *chi-square*. **Hasil** penelitian terdapat hubungan kelelahan kerja dengan variabel yang terdiri dari variabel usia dengan ( $p = 0,002 < 0,05$ ), variabel masa kerja dengan ( $p = 0,034 < 0,05$ ), variabel *shift* kerja dengan ( $p = 0,038 < 0,05$ ), dan variabel durasi kerja tidak ada hubungan dengan kelelahan kerja dengan ( $p = 0,203 > 0,05$ ). **Kesimpulan** terdapat hubungan kelelahan kerja pada usia, masa kerja, *shift* kerja hubungan durasi kerja pada perawat rawat inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dan tidak ada hubungan durasi kerja pada perawat rawat inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul.



This is an open access article under the [CC-BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

## 1. Pendahuluan

Rumah sakit merupakan fasilitas yang memberikan layanan kesehatan kepada masyarakat, bersama dengan institusi kesehatan lainnya. Untuk memenuhi komitmen ini, rumah sakit sering kali dituntut untuk memberikan layanan kepada masyarakat secara terus menerus, sepanjang waktu. Semua individu rentan terhadap beberapa masalah kesehatan secara bersamaan. Pekerja di industri kesehatan, termasuk perawat, yang sangat penting bagi layanan rumah sakit, siap sedia dalam 24 jam untuk memberikan bantuan kepada pasien dan melakukan tugas-tugas fisik yang berat. Karena itu, perawat sering melaporkan bahwa mereka merasa lelah dengan pekerjaan mereka. Layanan keperawatan memiliki bahaya kerja yang signifikan pada kecelakaan akibat kerja

Setiap tahun, banyak terjadi kecelakaan terjadi di seluruh dunia, mulai dari yang ringan hingga yang paling parah. Lebih dari 250 juta kecelakaan yang melibatkan pekerja terjadi setiap tahun (International Labour Office, 2020). Pada tahun 2023, terdapat 370.747 kejadian kecelakaan kerja di Indonesia, dengan 7.200 kecelakaan terjadi di DI Yogyakarta. Pada kasus kecelakaan kerja hampir 50% disebabkan oleh kondisi pekerja yang terlalu lelah (Satu Data Ketenagakerjaan, 2023). Salah satu faktor yang menyebabkan kecelakaan kerja disebabkan oleh orang yang sedang bekerja adalah kelelahan di tempat kerja. ILO dan WHO mencatat sekitar 745.000 kematian diakibatkan oleh kelelahan kerja dari total 1,9 juta kematian yang terjadi di 183 negara. Kelelahan merupakan permasalahan kerja yang sangat sering terjadi dan menjadi permasalahan serius pada tenaga kerja. Laporan ILO menunjukkan kawasan Asia memiliki rata-rata jam kerja paling lama dibandingkan kawasan dunia lainnya yaitu 49 jam per minggu, dimana kategori pekerjaan layanan publik dengan rata-rata jam kerja 47 jam per minggu. Kondisi ini meningkatkan kejadian kelelahan dan penyakit akibat kerja (International Labour Office, 2020).

Angka kelelahan kerja pada perawat cukup tinggi, dimana mayoritas perawat mengalami kelelahan kerja kronis. Sebanyak 49% perawat yang bekerja di empat provinsi di Indonesia mengalami kelelahan kerja yang berat berdasarkan hasil survei Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). Angka kelelahan kerja yang tinggi pada perawat disebabkan oleh pekerjaan mereka yang begitu kompleks. Perawat merupakan tenaga kesehatan profesional yang banyak berinteraksi dengan pasien dan warga masyarakat lainnya di rumah sakit. Layanan profesional perawat dituntut untuk selalu ada selama 24 jam di berbagai departemen di rumah sakit, seperti unit gawat darurat (UGD), bangsal-bangsal, poliklinik rawat jalan, dan departemen lainnya yang membutuhkan tenaga perawat di dalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul. Dengan memahami hubungan antara faktor-faktor tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi manajemen rumah sakit dalam menyusun strategi untuk mengurangi kelelahan kerja perawat, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan tenaga kerja sekaligus menjaga mutu pelayanan kesehatan yang diberikan

## 2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 109 perawat dan sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus slovin dan didapatkan hasil sampel sebanyak 58 orang dengan teknik pengambilan sampel metode proposional random sampling. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran menggunakan alat reaction timer dan dianalisis menggunakan *software* Excel dan SPSS dengan uji *chi square* untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

#### 1) Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja

Hubungan usia dengan kelelahan pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul” dengan menggunakan uji *Chi-Square*, dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 1. Hubungan Usia dengan Kelelahan pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul

Usia	Tingkat Kelelahan						P	CI 95%	PR
	Sedang		Ringan		Total				
	N	%	N	%	N	%			
≥ 36 Tahun	1	1.7	40	69.0	41	70.7	0,002	0,236 – 0,969	1,38
< 36 Tahun	5	8.6	12	20.7	17	29.3			
Total	6	10.3	52	89.7	58	100,0			

Pada tabel 1 menyatakan bahwa ada hubungan usia dengan kelelahan pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ( $p = 0,002 < 0,05$ ). Perawat dengan usia  $\geq 36$  tahun memiliki risiko kelelahan 1,38 kali lebih tinggi dibandingkan dengan usia  $< 36$  tahun ( $PR > 1$  menunjukkan peningkatan risiko). CI tidak mencakup angka 1 yang menunjukkan signifikan ada perbedaan risiko kelelahan yang signifikan secara statistik antara usia  $\geq 36$  tahun dan  $< 36$  tahun.

## 2) Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja

Tabel 2. Hubungan Masa kerja dengan Kelelahan pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul

Masa Kerja	Tingkat Kelelahan						P	CI 95%	PR
	Sedang		Ringan		Total				
	N	%	N	%	N	%			
≥ 10 Tahun	4	6,9	13	22,4	17	29,3	0,034	0,801 - 0,032	0,80
<10 Tahun	2	4,2	39	67,2	41	70,7			
Total	6	10,3	52	89,7	58	100,0			

Tabel 2 menyatakan bahwa ada hubungan masa kerja dengan kelelahan pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ( $p = 0,034 < 0,05$ ). Perawat dengan masa kerja  $\geq 10$  tahun memiliki risiko kelelahan 0,80 kali lebih rendah dibandingkan dengan masa kerja  $< 10$  tahun ( $PR < 1$  menunjukkan penurunan risiko). CI tidak mencakup angka 1 yang menunjukkan signifikan ada perbedaan risiko kelelahan yang signifikan secara statistik antara masa kerja  $\geq 10$  tahun dan  $< 10$  tahun.

## 3) Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan kerja

Hubungan durasi kerja dengan kelelahan pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul” dengan menggunakan uji *Chi-Square*, dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 3. Hubungan *Shift* Kerja dengan Kelelahan pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul

Shift Kerja	Tingkat Kelelahan						<i>P</i>	CI 95%	PR
	Sedang		Ringan		Total				
	N	%	N	%	N	%			
Malam	3	5,2	6	10,3	9	15,5	0,038	-1,345 - - 0,128	0,92
Siang	2	3,4	19	32,8	21	36,2			
Pagi	1	1,7	27	46,6	28	48,3			
Total	6	10,3	6	10,3	58	100,0			

Pada tabel 3 diketahui bahwa ada hubungan shift kerja dengan kelelahan pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ( $p = 0,038 < 0,05$ ). Perawat dengan shift kerja malam memiliki risiko kelelahan 0,92 kali lebih rendah dibandingkan dengan shift kerja pagi atau siang ( $PR < 1$  menunjukkan penurunan risiko). CI tidak mencakup angka 1 yang menunjukkan signifikan ada perbedaan risiko kelelahan yang signifikan secara statistik antara masa kerja shift kerja malam dan shift kerja pagi atau siang.

## 4) Hubungan Durasi dengan Kelelahan Kerja

Hubungan durasi kerja dengan kelelahan pada perawat Rawat Inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul” dengan menggunakan uji *Chi-Square*, dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 4. Hubungan Durasi Kerja dengan Kelelahan pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul

Durasi Kerja	Tingkat Kelelahan						P	CI 95%	PR
	Sedang		Ringan		Total				
	N	%	N	%	N	%			
> 8 Jam	2	3,4	7	12,1	9	15,5	0,203	-0,513 – 0,115	0,85
≤ 8 Jam	4	6,9	45	77,6	49	84,5			
Total	6	10,3	52	89,7	58	100,0			

Pada tabel 4 bahwa tidak ada hubungan durasi kerja dengan kelelahan pada perawat Rawat Inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai *significancy* pada hasil ini menunjukkan ( $p = 0,203 > 0,05$ ). Perawat dengan  $> 8$  jam memiliki risiko kelelahan 0,85 kali lebih rendah dibandingkan dengan durasi kerja  $\leq 8$  Jam ( $PR < 1$  menunjukkan penurunan risiko). CI mencakup angka 1 yang menunjukkan tidak signifikan dimana tidak ada perbedaan risiko kelelahan yang signifikan secara statistik antara masa kerja  $> 8$  jam dan  $\leq 8$  Jam.

## Pembahasan

### 1) Hubungan Usia Dengan Kelelahan Pada Perawat Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul ( $p = 0,002$ ;  $p < 0,05$ ). Data pada Tabel 15 menunjukkan bahwa kelompok usia  $\geq 36$  tahun cenderung lebih banyak mengalami kelelahan ringan (69,0%) dibandingkan dengan kelompok usia  $< 36$  tahun yang lebih dominan mengalami kelelahan sedang (8,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kelelahan kerja pada perawat.

Pada perawat dengan usia  $\geq 36$  tahun dengan seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk menangani pekerjaan yang berat akan berkurang. Perawat yang lebih tua cenderung lebih cepat merasa lelah dan kurang tanggap dalam menjalankan tugas, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas kinerja mereka. Selain itu, proses penuaan dapat menyebabkan penurunan energi dan kapasitas fisik, yang berdampak pada ketahanan perawat dalam bekerja di lingkungan yang penuh tekanan seperti di rumah sakit. Oleh karena itu, kelelahan yang dialami perawat berusia lebih tua ini menjadi tantangan dalam menjaga performa kerja yang optimal (Darmayanti et al., 2021).

Sebaliknya, pada perawat dengan usia  $< 36$  tahun, tingkat kelelahan sedang lebih sering ditemukan. Hal ini dapat dikaitkan dengan pengalaman kerja yang relatif lebih sedikit, sehingga mereka mungkin menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan ritme kerja yang tinggi. Perawat yang lebih muda juga berpotensi menghadapi beban fisik yang lebih besar karena seringkali ditugaskan untuk melakukan tugas-tugas yang membutuhkan stamina tinggi, seperti penanganan langsung pasien dalam jumlah besar, yang dapat meningkatkan risiko kelelahan (Azizah & Milah, 2023). Dalam kelompok usia muda ini, banyak perawat yang mengalami kelelahan, yang dapat diatribusikan kepada ketidakmampuan mereka dalam memanfaatkan waktu istirahat secara efektif. Kelelahan kerja ini bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik perawat, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas yang dimiliki dalam pelayanan yang diberikan kepada pasien. Hal tersebut yang mendasari diperlukannya kemampuan yang dimiliki oleh perawat agar dapat memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, sehingga mereka dapat menjaga kesehatan dan performa kerja mereka (Surantri, et al., 2022).

### 2) Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Pada Perawat Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan tingkat kelelahan pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai  $p = 0,034$  ( $p < 0,05$ ). Dari Tabel 16, terlihat bahwa perawat dengan masa kerja  $\geq 10$  tahun lebih banyak mengalami kelelahan ringan (22,4%) dibandingkan kelelahan sedang (6,9%). Sementara itu, perawat dengan masa kerja  $< 10$  tahun sebagian besar juga mengalami kelelahan ringan (67,2%), tetapi masih ada yang mengalami kelelahan sedang (4,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa masa kerja berperan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kelelahan kerja pada perawat.

Pada perawat dengan masa kerja yang lebih lama, yakni  $\geq 10$  tahun, cenderung memiliki pengalaman lebih banyak dalam menghadapi berbagai tekanan pekerjaan. Pengalaman ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, seperti mengatur prioritas pekerjaan, berkomunikasi dengan rekan kerja, dan memahami sistem kerja di lingkungan rumah sakit. Selain itu, perawat yang lebih berpengalaman juga biasanya telah menguasai berbagai keterampilan teknis

maupun non-teknis yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan lebih efisien, sehingga beban kerja yang dirasakan menjadi lebih ringan. Akibatnya, tingkat kelelahan pada kelompok ini cenderung lebih rendah, dan mereka lebih mampu menjaga keseimbangan antara tugas pekerjaan dan kebutuhan fisik serta psikologis mereka (Ferusgel et al., 2022).

Sebaliknya, perawat dengan masa kerja < 10 tahun cenderung lebih rentan mengalami kelelahan sedang meskipun sebagian besar masih berada pada tingkat ringan. Masa kerja yang lebih singkat sering kali diwarnai dengan proses adaptasi yang intens terhadap ritme kerja yang dinamis, tuntutan pekerjaan yang tinggi, dan lingkungan kerja yang mungkin belum sepenuhnya dipahami. Kurangnya pengalaman dalam menghadapi tekanan pekerjaan ini dapat menjadi faktor yang meningkatkan risiko kelelahan. Perawat dengan masa kerja singkat sering kali memiliki tugas yang lebih bersifat fisik dan teknis dibandingkan dengan perawat yang lebih senior, yang mungkin lebih sering mengoordinasikan atau memantau pekerjaan. Beban kerja fisik yang tinggi ini, dikombinasikan dengan tantangan psikologis seperti tekanan untuk memenuhi ekspektasi, dapat memperburuk kondisi kelelahan (Ferusgel et al., 2022).

Perawat yang memiliki masa kerja < 10 tahun dimana tuntutan pekerjaan semakin berat dan kompleks, namun mereka mungkin belum sepenuhnya mencapai stabilitas emosional dan fisik yang diperoleh melalui pengalaman panjang. Rentang ini juga bisa mencerminkan masa transisi di mana perawat dihadapkan pada tanggung jawab tambahan tanpa keseimbangan pengalaman yang cukup untuk menanganinya dengan efisien, yang akhirnya berkontribusi pada tingkat kelelahan yang lebih tinggi. Hanya karena seseorang telah naik jabatan di perusahaan mereka tidak menjamin mereka akan lebih produktif daripada rekan kerja yang lebih senior. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bekerja dalam jangka panjang dapat menyebabkan kelelahan, bahkan pada mereka yang sudah matang dan memiliki banyak ketahanan mental dan pengalaman, menurut studi yang dilakukan oleh Rudyarti dari tahun 2020 (Rudyarti, 2020). Namun, hal ini juga dipengaruhi oleh karakteristik responden dengan masa kerja < 10 tahun yang merupakan mayoritas dengan 70.7%. Oleh karena itu perawat dengan pengalaman kerja < 10 tahun merupakan mayoritas perawat rawat inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul yang melaporkan merasa lelah.

### **3) Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Pada Perawat Di Bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul**

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul. Berdasarkan hasil, tingkat signifikansi uji Chi-Square adalah  $p = 0,038$  ( $p < 0,05$ ), yang menegaskan bahwa shift kerja merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kelelahan. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa shift pagi memiliki persentase perawat yang mengalami kelelahan ringan tertinggi (46,6%), diikuti oleh shift siang (32,8%) dan shift malam (10,3%). Sementara itu, perawat yang mengalami kelelahan sedang paling banyak ditemukan pada shift malam (5,2%).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa shift malam memiliki persentase kelelahan sedang tertinggi (5,2%) dimana pada shift malam sering kali menjadi tantangan besar bagi perawat karena bertentangan dengan ritme sirkadian alami tubuh. Pada malam hari, tubuh manusia secara biologis dirancang untuk beristirahat, sehingga bekerja dalam shift malam memerlukan adaptasi fisik dan mental yang lebih besar. Kurangnya waktu istirahat yang cukup pada siang hari, tekanan untuk tetap terjaga sepanjang malam, serta beban pekerjaan yang mungkin tidak terduga, seperti menangani kondisi darurat pasien, dapat meningkatkan risiko kelelahan sedang (Rahmayanti, 2022).

Adapun shift siang berada di antara shift pagi dan malam, baik dari segi intensitas pekerjaan maupun pengaruhnya terhadap tingkat kelelahan. Perawat yang bekerja pada shift siang cenderung menghadapi beban kerja yang moderat, seperti tindak lanjut rencana perawatan pasien dan pengelolaan administrasi. Namun, tergantung pada dinamika unit kerja, shift ini tetap dapat menjadi menantang, terutama jika pasien dalam kondisi kritis atau terjadi overload pekerjaan dari shift sebelumnya (Rahmayanti, 2022). Oleh karena itu, sebagian perawat pada shift siang juga melaporkan kelelahan ringan.

Perawat rawat inap shift pagi sering merasakan kelelahan di seluruh badan karena banyaknya aktivitas fisik yang harus dilakukan mulai dari mendampingi dokter saat melakukan pemeriksaan



keadaan pasien, melengkapi data pasien, mengantarkan pasien yang akan melakukan pemeriksaan ke ruang laboratorium serta mengantarkan pasien ke ruang operasi. Hal ini memicu kelelahan yang berlebih pada perawat rawat inap yang bekerja di shift pagi (Sesrianty & Marni, 2021).

Perawat di shift pagi menghadapi lebih banyak tanggung jawab dibandingkan shift lainnya, yang membutuhkan energi dan fokus lebih tinggi, sehingga meningkatkan potensi kelelahan fisik dan mental. Selain itu, faktor ritme sirkadian tubuh turut memengaruhi. Ritme sirkadian manusia biasanya mencapai titik optimal pada siang hari dan melambat pada malam hingga dini hari. Ketika perawat harus bangun lebih awal untuk shift pagi, pola tidur yang terganggu ini sering kali mengakibatkan kelelahan dan gangguan pada ritme tubuh mereka. Perubahan shift dari malam ke pagi juga bisa memperburuk kondisi ini, menyebabkan kelelahan tambahan akibat adaptasi yang sulit. Kekurangan tidur dan gangguan ritme sirkadian adalah penyebab utama kelelahan kerja, terutama di shift malam dan pagi, yang dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh dan meningkatkan risiko kecelakaan. Hal ini karena pergeseran jadwal kerja memengaruhi ritme alami tubuh, sehingga tidur menjadi tidak optimal, mengurangi waktu istirahat, dan dapat memperbesar peluang terjadinya kelelahan dengan Tingkat yang lebih tinggi pada perawat yang melakukan tugasnya di shift pagi (Jannah & Tualeka, 2022).

Dalam konteks pekerjaan di rumah sakit, sistem shift kerja adalah suatu keharusan untuk memastikan pelayanan kesehatan berjalan 24 jam tanpa henti. Namun, temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengelolaan jadwal shift kerja yang efektif untuk meminimalkan dampak buruk pada kesehatan fisik dan mental perawat. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah memastikan adanya rotasi shift yang adil dan tidak terlalu sering, sehingga perawat memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat di antara shift kerja. Selain itu, pemberian kompensasi, seperti insentif tambahan untuk shift malam, dapat membantu mengurangi beban psikologis perawat yang harus bekerja pada jam-jam yang kurang ideal (Rizany, 2024).

#### **4) Hubungan Durasi Kerja Dengan Kelelahan Pada Perawat Di Bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul**

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul. Berdasarkan tabel 18, nilai signifikansi uji Chi-Square adalah  $p = 0,203$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa durasi kerja perawat, baik lebih dari 8 jam maupun kurang atau sama dengan 8 jam, tidak memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap tingkat kelelahan mereka.

Meskipun secara umum durasi kerja dianggap sebagai faktor penting dalam menentukan tingkat kelelahan kerja, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lain mungkin lebih dominan dalam memengaruhi kelelahan perawat dibandingkan durasi kerja semata. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa sebagian besar perawat (84,5%) bekerja dengan durasi  $\leq 8$  jam, dan mayoritas dari mereka (77,6%) melaporkan mengalami kelelahan ringan. Di sisi lain, perawat yang bekerja lebih dari 8 jam mencakup 15,5% dari total responden, dengan mayoritas juga mengalami kelelahan ringan (12,1%), sedangkan sisanya mengalami kelelahan sedang (3,4%).

Durasi kerja yang lebih panjang sering dikaitkan dengan peningkatan risiko kelelahan karena waktu istirahat yang terbatas dan akumulasi beban fisik maupun mental (Yulia & Yunashastuti, 2024). Namun, dalam penelitian ini, perbedaan durasi kerja tidak menghasilkan tingkat kelelahan yang signifikan. Salah satu alasan utama yang dapat menjelaskan temuan ini adalah bahwa perawat di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul mungkin memiliki sistem manajemen waktu yang baik serta dukungan dari manajemen rumah sakit dalam hal pembagian beban kerja. Misalnya, adanya pembagian tugas yang merata dan rotasi pekerjaan yang adil dapat membantu mengurangi tekanan kerja meskipun durasi kerja panjang.

Selain itu, perawat yang bekerja dalam durasi lebih panjang  $> 8$  jam terdapat perawat yang mengalami kelelahan sedang. Dimana bekerja dengan jam kerja panjang dapat meningkatkan beban kardiovaskuler dan apabila jam kerja yang panjang ini tetap harus dijalani maka diperlukan kompensasi berupa durasi istirahat lebih lama untuk mencegah kelelahan. Selain itu kondisi jam kerja panjang juga cenderung disertai adanya penurunan efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja (Dian & Kurniawidjaja, 2023). Pada durasi kerja  $\leq 8$  jam, meskipun dianggap lebih ideal, juga tidak sepenuhnya menjamin rendahnya tingkat kelelahan. Dalam penelitian ini,

sebagian besar perawat dengan durasi kerja ini tetap melaporkan mengalami kelelahan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan perawat tidak hanya dipengaruhi oleh durasi kerja, tetapi juga oleh kualitas pekerjaan yang dilakukan selama jam kerja. Intensitas pekerjaan, jumlah pasien yang harus ditangani, serta kompleksitas kasus pasien dapat berkontribusi lebih besar terhadap kelelahan dibandingkan lamanya waktu bekerja. Dimana durasi kerja tidak selalu menjadi prediktor utama kelelahan kerja. Studi-studi tersebut menyoroti bahwa kualitas istirahat, beban kerja emosional, dan tingkat stres memiliki pengaruh yang lebih signifikan. Dengan kata lain, perawat yang memiliki kesempatan istirahat cukup dan mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki tingkat kelelahan yang lebih rendah, meskipun durasi kerja mereka panjang (Sari & Paskarini, 2023). Temuan ini juga mencerminkan pentingnya manajemen rumah sakit dalam menciptakan lingkungan kerja yang kondusif. Manajemen yang efektif dalam hal penjadwalan kerja, pemberian waktu istirahat, dan dukungan terhadap kesejahteraan perawat dapat membantu mengurangi risiko kelelahan, bahkan pada perawat dengan durasi kerja yang panjang. Selain itu, program pelatihan terkait manajemen stres dan kesehatan mental dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan perawat secara keseluruhan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan di Rumah sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul maka dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan usia dengan kelelahan pada perawat di bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai signficancy pada hasil menunjukkan ( $p = 0,002 < 0,05$ ).
2. Ada hubungan masa kerja dengan kelelahan pada perawat di bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai signficancy pada hasil menunjukkan ( $p = 0,034 < 0,05$ ).
3. Ada hubungan shift kerja dengan kelelahan pada perawat di bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai signficancy pada hasil menunjukkan ( $p = 0,038 < 0,05$ ).
4. Tidak ada hubungan durasi kerja dengan kelelahan pada perawat di bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, dengan nilai signficancy pada hasil menunjukkan ( $p = 0,203 > 0,05$ ).



**DAFTAR PUSTAKA**

- International Labour Office. (2020). *Working time and work-life balance around the world*. Retrieved from <https://www.ilo.org/publications/working-time-and-work-life-balance-around-world>
- Satu Data Ketenagakerjaan. (2023). *Kecelakaan Kerja dan Penyakit Akibat Kerja s.d. Semester II Tahun 2023*. Retrieved from <https://satudata.kemnaker.go.id/data/kumpulan-data/1716>
- International Labour Office. (2022). *Condition of Work and Employment Programme*. Retrieved from [https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed\\_protect/@protrav/@travail/documents/publication/wcms\\_travail\\_pub\\_5.pdf](https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@travail/documents/publication/wcms_travail_pub_5.pdf)
- Darmayanti, J. R., Handayani, P. A., & Supriyono, M. (2021). Hubungan Usia, Jam, dan Sikap Kerja terhadap Kelelahan Kerja Pekerja Kantor Dinas Koperasi Usaha Kecil dan Menengah Provinsi Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4(1).
- Azizah, N., & Millah, I. (2023). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Zainuttagwa Kota Bekasi. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*. 2 (9). <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.468>.
- Surantri, F., Trisnawati, E., & Arfan, I. (2022). Determinan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD DR. Soedarso Pontianak. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5 (7). <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2249>
- Ferusgel, A., Napitupulu, L. H., & Putra, R. P. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsu Mitra Medika Tanjung Mulia Medan. *J Akrab Juara*, 7(1), <https://doi.org/10.58487/akrabjuara.v7i1.1779>
- Rudyarti, E. (2020). Analisis Hubungan Stres Kerja, Umur, Masa Kerja dan Iklim Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Perawat. Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat.
- Rahmayani, Arbi, A., & Andria, D. (2022). Perbedaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap Antara Shift Pagi, Shift Siang Dan Shift Malam Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Pidie Jaya tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(04)
- Sesrianty, V., & Marni, S. (2021). Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4). <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawailmiah.v1i4.850>
- Jannah, H. F., & Tualeka, A. R. (2022). Hubungan Status Gizi dan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUI Yakssi Gemolong, Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(7). <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2400>
- Rizany, I., Handiyani, H., & Pujasari, H. (2024). Strategi Manajemen Shift Work Disorder (SWD) untuk Perawat Rumah Sakit: Sistematis Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional* 9(2). <https://doi.org/10.22146/jkesvo.93081>.

- Yulia, A., & Yunashastuti, R. (2024). Hubungan Antara Shift Kerja, Kualitas Tidur dan Durasi Kerja terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Muhammad Sani Kabupaten Karimun. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
- Dian, D., & Kurniawidjaja, M. . (2023). Hubungan Faktor Pekerjaan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Puskesmas Di Kabupaten Sambas Tahun Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.16086>
- Sari, K., & Paskarini, S.H., M.Kes, D. I. (2023). Hubungan Antara Shift Kerja dan Durasi Kerja dengan Keluhan Kelelahan Pada Perawat di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember Tahun 2021. *Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), <https://doi.org/10.22487preventif.v14i1.413>