

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT

Abd Kadir¹

¹Prodi Profesi Ners Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim
abdulkadirmakassar86@gmail.com

*Muhammad Ilyas²

²Prodi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar
*ilyasanjar94@gmail.com

Ryryn Suryaman Prana Putra³

³Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin
uyaputra17@gmail.com

Agnes Ratna Saputri⁴

⁴Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, STIKes Fatmawati
agnesratna200@gmail.com

Coresspondence Author: Muhammad Ilyas; ilyasanjar94@gmail.com

Abstract: *Work fatigue experienced by nurses is one of the significant factors that can reduce the quality of health services and increase the risk of errors in medical actions. Nurses who experience fatigue tend to show a significant decrease in performance, both in terms of the effectiveness of nursing actions and productivity in providing health services. The purpose of the study was to determine the factors associated with job fatigue in nurses. The research design used in this study was cross sectional. The research was conducted at RSU Haji Medan in July 2024. The study population was all inpatient nurses at RSU Haji Medan which amounted to 227 people. The sample amounted to 119 respondents. The sampling technique used Simple Random Sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was performed univariate and bivariate. The results showed a relationship between age (p value: 0.032) and workload (p value: 0.01) to job fatigue in nurses. It is recommended that hospital management organize work recreation activities or rotate nurses who are old and less productive with nurses who are young and still productive.*

Keywords: *Occupational Fatigue, Age, Nurses.*

Abstrak: Kelelahan kerja yang dialami oleh perawat merupakan salah satu faktor signifikan yang dapat menurunkan kualitas pelayanan kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya kesalahan dalam tindakan medis. Perawat yang mengalami kelelahan cenderung menunjukkan penurunan kinerja yang signifikan, baik dalam hal efektivitas tindakan keperawatan maupun produktivitas dalam memberikan pelayanan kesehatan. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di RSU Haji Medan pada bulan Juli tahun 2024. Populasi penelitian yaitu semua perawat rawat inap di RSU Haji Medan yang berjumlah 227 orang. Sampel berjumlah 119 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara usia (p value: 0,032) dan beban kerja (p value: 0,01) terhadap kelelahan kerja pada perawat. Disarankan kepada manajemen rumah sakit mengadakan kegiatan rekreasi kerja ataupun melakukan rotasi bagi perawat yang sudah berusia tua dan kurang produktif dengan perawat yang berusia muda dan masih produktif.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Usia, Perawat

A. Pendahuluan

Kelelahan kerja yang dialami oleh perawat merupakan salah satu faktor signifikan yang dapat menurunkan kualitas pelayanan kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya kesalahan dalam tindakan medis. Kondisi kelelahan, baik secara fisik maupun mental, dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, serta koordinasi motorik perawat saat menjalankan tugas-tugas klinis. Akibatnya, kesalahan prosedural atau medis menjadi lebih mungkin terjadi, seperti kesalahan dalam pemberian obat, pengabaian protokol keselamatan pasien, hingga kesalahan diagnosis atau tindakan keperawatan. Menurut laporan dari *Institute of Medicine* (IOM) di Amerika Serikat, kesalahan medis yang sebetulnya dapat dicegah menjadi penyebab sekitar 400.000 kematian setiap tahunnya. Angka ini mencerminkan krisis serius dalam sistem pelayanan kesehatan, tidak hanya dari segi keselamatan pasien, tetapi juga dari sudut pandang ekonomi. Diperkirakan, dampak finansial dari kesalahan medis ini mencapai sekitar 765 miliar dolar Amerika setiap tahun, yang setara dengan hampir 30% dari total pengeluaran sektor kesehatan di negara tersebut.

Kelelahan merupakan salah satu masalah kesehatan penting yang perlu mendapat perhatian serius, terutama dalam konteks pekerjaan yang menuntut konsentrasi dan ketahanan fisik tinggi, seperti profesi perawat. Kelelahan bersifat subjektif, artinya pengalaman kelelahan dapat berbeda-beda pada setiap individu dan sangat dipengaruhi oleh kondisi perasaan serta persepsi pribadi. Menurut Perwitasari dan rekan-rekannya (2018), kelelahan tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan biologis semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis seperti stres, kecemasan, dan tekanan mental. Secara umum, kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, status gizi, sikap kerja, dan kondisi psikologis individu seperti motivasi dan tingkat stres. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan dan pola kerja, seperti lama masa kerja, sistem shift kerja, intensitas pencahayaan di tempat kerja, serta durasi jam kerja harian. Kombinasi dari berbagai faktor ini dapat memperburuk kondisi kelelahan yang dialami seseorang, dan apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kinerja dan keselamatan kerja.

Perawat yang mengalami kelelahan cenderung menunjukkan penurunan kinerja yang signifikan, baik dalam hal efektivitas tindakan keperawatan maupun produktivitas dalam memberikan pelayanan kesehatan. Kelelahan yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental perawat, tetapi juga berimplikasi serius terhadap keselamatan dan kesembuhan pasien. Dalam kondisi lelah, kemampuan konsentrasi, ketelitian, dan respon terhadap situasi darurat akan menurun, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya kesalahan medis. Oleh karena itu, sangat penting bagi manajemen rumah sakit untuk memiliki pemahaman yang komprehensif terhadap berbagai faktor penyebab kelelahan di lingkungan kerja, termasuk beban kerja yang berlebihan, jam kerja panjang, sistem shift yang tidak teratur, serta tekanan psikologis. Seperti yang dijelaskan oleh Hermawan dan kolega (2021), apabila masalah kelelahan tidak ditangani secara tepat, maka hal ini dapat memicu berbagai permasalahan serius di tempat kerja, termasuk insiden kecelakaan kerja yang dapat membahayakan nyawa pasien maupun tenaga kesehatan itu sendiri. Dalam rangka menjaga kualitas layanan dan keselamatan di fasilitas kesehatan, rumah sakit perlu mengembangkan kebijakan dan sistem pendukung yang berorientasi pada kesejahteraan tenaga perawat, seperti pengaturan jam kerja yang adil, pemberian waktu istirahat yang cukup, serta program dukungan psikososial untuk mengurangi tingkat stres kerja.

Berdasarkan data survei awal, jumlah tenaga perawat yang bertugas di unit rawat inap RSUD Haji Medan tercatat sebanyak 224 orang, yang tersebar di 10 ruangan pelayanan, yaitu Al-Ikhlas, Shafa Marwa, Jabal Rahma, Annisa, Fitrah, Ar Rijal, Thaif, Musdalifah, ICU, serta

PICU/NICU. Selama periode Januari hingga Desember 2023, rumah sakit ini melayani total 11.625 pasien rawat inap, menunjukkan beban pelayanan yang cukup tinggi bagi tenaga perawat. Dalam survei pendahuluan yang dilakukan terhadap lima orang perawat dari berbagai unit pelayanan, ditemukan bahwa seluruh responden menunjukkan tanda-tanda kelelahan kerja. Gejala kelelahan yang dilaporkan meliputi nyeri otot, sakit kepala atau pusing, rasa kantuk berlebih selama jam kerja, serta penurunan motivasi dan semangat dalam menjalankan tugas keperawatan. Temuan ini menunjukkan adanya indikasi kelelahan fisik dan mental yang dapat berdampak pada performa kerja perawat serta kualitas pelayanan terhadap pasien. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di RSUD Haji Medan pada bulan Juli tahun 2024. Populasi penelitian yaitu semua perawat rawat inap di RSUD Haji Medan yang berjumlah 227 orang. Sampel berjumlah 119 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja, Usia dan Beban Kerja

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelelahan Kerja			
1	Ya	43	36,1
2	Tidak	76	63,9
Total		119	100,0
Usia			
1	≥35 Tahun	79	66,4
2	<35 Tahun	40	33,6
Total		119	100,0
Beban Kerja			
1	Berat	58	48,7
2	Ringan	61	51,3
Total		119	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 43 responden (36,1%) mengalami kelelahan kerja dengan mayoritas memiliki usia ≥35 Tahun berjumlah 79 responden (66,4%). Menurut beban kerja, terdapat 58 responden (48,7%) memiliki beban kerja berat.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Usia Terhadap Kelelahan Kerja Perawat

Usia	Kelelahan Kerja						P value
	Ya		Tidak		Total		
	n	%	n	%	n	%	
≥35 Tahun	42	53,2	37	46,8	79	100	0,032
<35 Tahun	1	2,5	39	97,5	40	100	
Jumlah	43	36,1	76	63,9	119	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 79 responden dengan usia ≥35 Tahun, terdapat 42 responden (53,2%) mengalami kelelahan kerja. Adapun dari 40 responden dengan usia <35 tahun, terdapat 1 responden (2,5%) mengalami kelelahan kerja. Hasil uji statistik menggunakan *chi*

square diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,032 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia terhadap kelelahan kerja pada perawat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pakpahan (2024) yang melakukan penelitian terkait hubungan karakteristik perawat dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara usia terhadap kelelahan kerja pada perawat dengan $p \text{ value} 0,04$. Merujuk hasil penelitian, usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat. Usia dikategorikan menjadi ≥ 35 Tahun dan < 35 tahun. Pada hasil penelitian, terdapat 42 responden berusia ≥ 35 Tahun yang mengalami kelelahan kerja. Usia merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kapasitas fisik dan kognitif seseorang dalam menjalankan tugas pekerjaan, khususnya pekerjaan yang bersifat berat dan menuntut ketahanan fisik. Individu yang berada pada kelompok usia muda umumnya memiliki kondisi fisik yang prima, tingkat energi yang tinggi, serta kelenturan otot dan sendi yang masih optimal, sehingga lebih mampu menjalankan tugas-tugas berat dengan efisien. Sebaliknya, seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi fisiologis tubuh seperti kekuatan otot, daya tahan fisik, serta kecepatan reaksi. Hal ini menyebabkan pekerja yang sudah memasuki usia lanjut cenderung mengalami kelelahan lebih cepat, keterbatasan dalam pergerakan, serta penurunan ketepatan dan kecepatan dalam menyelesaikan pekerjaan. Kondisi ini secara langsung dapat memengaruhi produktivitas dan kinerja individu dalam menjalankan tugasnya.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perawat

Beban Kerja	Kelelahan Kerja						P value
	Ya		Tidak		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Berat	34	58,6	24	41,4	58	100	0,01
Ringan	9	14,7	52	85,3	61	100	
Jumlah	43	36,1	76	63,9	119	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 58 responden dengan beban kerja berat, terdapat 34 responden (58,6%) mengalami kelelahan kerja. Adapun dari 61 responden dengan beban kerja ringan, terdapat 9 responden (14,7%) mengalami kelelahan kerja. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,01 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Azizah (2023) yang melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat. Merujuk hasil penelitian, beban kerja merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat. Beban kerja dikategorikan menjadi berat dan ringan. Pada hasil penelitian, terdapat 34 responden dengan beban kerja berat dan mengalami kelelahan kerja. Menurut teori Budiono (2020), yang menyebutkan di dalam proses kerja, banyaknya faktor-faktor yang dapat menjadi pencetus timbulnya kelelahan kerja, faktor-faktor penyebab tersebut antara lain intensitas dan lamanya kerja, status kesehatan, dan beban kerja. Beban kerja yang dimiliki oleh setiap perawat di rumah sakit dapat memberi pengaruh terhadap kemampuan kerja. Beban kerja perawat merupakan akumulasi dari berbagai tanggung jawab yang bersifat rutin dan berulang, baik yang menuntut keterlibatan fisik (kerja otot) maupun aspek emosional, yang secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan risiko kelelahan kerja (*job fatigue*). Tugas-tugas tersebut tidak hanya menuntut stamina fisik, tetapi juga kesiapan mental dan emosional yang tinggi karena perawat berada pada posisi sentral dalam proses pelayanan kesehatan. Secara umum, deskripsi tugas perawat mencakup pelaksanaan asuhan keperawatan sesuai dengan tahapan proses keperawatan, seperti pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selain itu,

perawat juga bertanggung jawab dalam melaksanakan intervensi keperawatan dengan memperhatikan keseimbangan antara kebutuhan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual pasien. Tak kalah penting, perawat juga berperan dalam menjalankan program medik yang ditetapkan oleh dokter, menjalin komunikasi terapeutik dengan pasien dan keluarga, serta mendampingi dokter saat melakukan visitasi pasien. Kewajiban lainnya adalah menyampaikan perkembangan kondisi pasien kepada tim medis secara akurat dan tepat waktu. Kompleksitas dan banyaknya aktivitas ini menggambarkan tingginya intensitas kerja perawat yang dapat berdampak pada tingkat stres dan kelelahan, yang apabila tidak dikelola dengan baik, berpotensi menurunkan kualitas pelayanan keperawatan serta membahayakan keselamatan pasien.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara usia dan beban kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat. Disarankan kepada manajemen rumah sakit mengadakan kegiatan rekreasi kerja ataupun melakukan rotasi bagi perawat yang sudah berusia tua dan kurang produktif dengan perawat yang berusia muda dan masih produktif.

Daftar Pustaka

- Azizah, N., Millah, I., Kusumaningtiar, D, A., Keumala, C, A. (2023). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Zainuttaqwa Kota Bekasi*. Jurnal Multidisiplin Indonesia. Vol 2. No. 9.
- Gumelar, H., Kusmiran, E., Haryanto, M, S. (2021). *Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Pelaksana Di Instalasi Rawat Inap*. JPPNI. Vol 6. No. 2.
- Handayani, P., Hotmaria, N. (2021). *Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat*. Indonesian Journal of Nursing Health Science. Vol 6. No. 1.
- Hidayat, L., Kadir, A, R., Diniati, R. (2023). *Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Status Pernikahan Terhadap Kelelahan Kerja Perawat Covid-19 Di Rsud Labuang Baji*. Journal of Health, Education and Literacy. Vol 5. No. 2.
- Pakpahan, D, M., Suangga, F., Utami, R, S. (2024). *Hubungan Karakteristik Perawat Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kota Tanjungpinang*. Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan. Vol 4. No. 1
- Rudyarti, E. (2020). *Analisis Hubungan Stres Kerja, Umur, Masa Kerja Dan Iklim Kerja Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat*. Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat.