

KEJADIAN STRESS KERJA PADA PERAWAT RAWAT INAP. APAKAH BEBAN KERJA MEMILIKI PENGARUH?

I Made Rio Dwijayanto¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara
email: riodj@uwn.ac.id

***Anindita Paramastuti Azuma²**

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an
*email: anindita@unsiq.ac.id

Ryryn Suryaman Prana Putra³

³Fakultas Kesehatan, Universitas Hasanuddin
email: uyaputra17@gmail.com

Asmiwarti Abdullah⁴

⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako
email: asmiwarty.80@gmail.com

Coresspondence Author: Anindita Paramastuti Azuma; anindita@unsiq.ac.id

Abstract: *The stress experienced by nurses in carrying out their duties has a significant effect on the quality of nursing care provided to patients. Stress in nurses can be caused by heavy workloads. The purpose of this study was to determine the relationship between workload and the incidence of work stress in inpatient nurses. A cross-sectional study design was used in this study. The study was conducted in a hospital in South Sumatra Province. The research was conducted in September 2024. The research population consisted of all nurses at the hospital. The sample size was 48 people. The sampling technique used total sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis. The results showed a relationship between workload and work stress (p value: 0.042). It is recommended that the hospital and nurses improve work stress management through counseling services, training, and psychoeducation on stress management.*

Keywords: *Workload, Nurses, Work Stress*

Abstrak: Stres yang dialami perawat dalam menjalankan tugasnya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas pelayanan keperawatan yang diberikan kepada pasien. Stres pada perawat dapat disebabkan oleh beban kerja yang berat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kejadian stress kerja pada perawat rawat inap. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu Rumah Sakit di Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian dilakukan pada bulan September tahun 2024. Populasi penelitian yaitu seluruh perawat yang ada di Rumah Sakit. Adapun sampel berjumlah berjumlah 48 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja (p value: 0,042). Disarankan kepada pihak Rumah Sakit dan perawat untuk meningkatkan pengelolaan stress kerja melalui layanan konseling, pelatihan dan psikoedukasi manajemen stress.

Kata Kunci: Beban Kerja, Perawat, Stres Kerja

A. Pendahuluan

Stres yang dialami perawat dalam menjalankan tugasnya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas pelayanan keperawatan yang diberikan kepada pasien. Stres kerja dapat berdampak pada berbagai aspek, termasuk kondisi fisik, psikologis, serta sikap profesional perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Ketika perawat berada dalam kondisi stres, muncul kecenderungan untuk menampilkan perilaku kerja yang negatif, seperti penurunan motivasi, berkurangnya konsentrasi, dan meningkatnya kesalahan dalam pelaksanaan tugas. Selain itu, stres kerja juga berkorelasi dengan meningkatnya angka ketidakhadiran, kelelahan, dan risiko terjadinya kecelakaan kerja. Kondisi ini pada akhirnya menimbulkan dampak negatif yang meluas, baik terhadap aspek manajerial maupun operasional di lingkungan kerja. Hambatan-hambatan tersebut berkontribusi pada turunnya produktivitas tenaga kesehatan, termasuk penurunan mutu pelayanan keperawatan yang diterima pasien. Dengan demikian, pengelolaan stres kerja secara efektif menjadi komponen penting dalam menjaga kualitas pelayanan kesehatan serta memastikan keselamatan pasien dan tenaga kerja.

Menurut data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, jumlah perawat di seluruh dunia mencapai 27,1 juta jiwa. Distribusi tenaga perawat tersebut bervariasi di berbagai negara, misalnya Brasil yang memiliki 3.182.024 perawat atau sekitar 75,7% dari total tenaga kesehatannya. Sementara itu, Zimbabwe melaporkan sebanyak 1.317.614 perawat (56,8%), dan India memiliki 976.614 perawat dengan proporsi yang sama, yaitu 56,8%. Di Indonesia, jumlah perawat yang bekerja di rumah sakit tercatat sebanyak 219.264 orang atau 45,65% dari keseluruhan tenaga kesehatan yang bertugas di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat rumah sakit. Jika dihitung secara nasional, rasio jumlah perawat adalah 87,65 per 100.000 penduduk. Angka ini masih berada jauh di bawah target nasional yang ditetapkan pada tahun 2020, yaitu 180 per 100.000 penduduk. Kesenjangan antara jumlah perawat yang tersedia dan kebutuhan ideal tersebut berpotensi menimbulkan peningkatan beban kerja. Apabila kondisi ini tidak diimbangi dengan penambahan jumlah tenaga perawat yang memadai, maka tekanan kerja dan beban tanggung jawab yang harus dipikul oleh perawat akan semakin berat. Situasi tersebut dapat berdampak pada penurunan efektivitas pelayanan, meningkatnya risiko kelelahan kerja, serta menurunnya kualitas layanan kesehatan secara keseluruhan (Andrianti, 2022).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) pada tahun 2020, diketahui bahwa sekitar 50,9% perawat yang bekerja di Indonesia mengalami stres kerja. Kondisi stres tersebut tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menimbulkan keluhan fisik yang signifikan. Banyak perawat melaporkan sering mengalami pusing, nyeri pada area leher, serta kelelahan yang berkepanjangan. Kelelahan ini umumnya berkaitan dengan jam kerja yang panjang, kurangnya waktu tidur, serta beban kerja yang berlebihan sehingga mengurangi kesempatan untuk beristirahat secara optimal. Secara umum, terdapat berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres kerja pada tenaga perawat. Survei PPNI menunjukkan bahwa beban kerja fisik merupakan faktor terbesar, yakni sebesar 44%. Faktor lainnya yang turut berperan meliputi lingkungan sosial di tempat kerja sebesar 14%, serta kejadian kekerasan, ancaman, dan tindakan bullying sebesar 13%. Selain itu, perubahan regulasi atau dinamika di lingkungan kerja berkontribusi sebesar 8%, sedangkan 20% sisanya disebabkan oleh berbagai faktor lain yang mungkin terkait dengan kondisi organisasi, personal, maupun situasional.

Survei pendahuluan yang dilakukan di salah satu Rumah Sakit Pemerintah di provinsi Sumatera Selatan, diketahui dari 10 orang perawat pelaksana didapatkan hasil bahwa 7 orang mengeluhkan stress kerja yang dialami oleh perawat di rumah sakit tersebut berasal dari stres kepribadian (*personal stress*), stres kepribadian yang dialami oleh

perawat biasanya berupa masalah yang datang dari rumah. Stres kerja (*job stress*) yang biasanya datang dari lingkungan kerja seperti pekerjaan yang banyak dengan tuntutan yang banyak didukung dengan lingkungan kerja yang kurang saat bekerja. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kejadian stress kerja pada perawat rawat inap.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu Rumah Sakit di Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian dilakukan pada bulan September tahun 2024. Populasi penelitian yaitu seluruh perawat yang ada di Rumah Sakit. Adapun sampel berjumlah berjumlah 48 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Stres Kerja dan Beban Kerja

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Kerja			
1	Berat	23	47,9
2	Sedang	16	33,3
3	Ringan	9	18,8
Total		48	100,0
Beban Kerja			
1	Berat	25	52,1
2	Sedang	18	37,5
3	Ringan	5	10,4
Total		48	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 23 responden (47,9%) mengalami stres kerja pada kategori berat dan 16 responden (33,3%) stres kerja pada kategori ringan. Adapun menurut beban kerja, terdapat 25 responden (52,1%) memiliki beban kerja berat dan 18 responden (37,5%) memiliki beban kerja sedang.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Beban Kerja dengan Stres Kerja

Beban Kerja	Kejadian Stres Kerja						P value		
	Berat		Sedang		Ringan				Total
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Berat	15	60	9	36	1	4	25	100.0	0,042
Sedang	7	39	4	22	7	39	18	100.0	
Ringan	1	20	3	60	1	20	5	100.0	
Total	23	47,9	16	33,3	9	18,8	48	100.0	

Tabel di atas menunjukkan, dari 25 responden dengan beban kerja berat, terdapat 15 responden (60%) mengalami stress kerja kategori berat. Adapun dari 18 responden dengan beban kerja sedang, terdapat 7 responden (39%) mengalami stress kerja kategori berat dan dari 5 responden dengan beban kerja ringan, terdapat 1 responden (20%) mengalami stress kerja kategori berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\ value = 0,042 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada perawat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alpian (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada perawat. Hasil penelitian diperoleh p value 0,000.

Merujuk pada hasil penelitian, beban kerja perawat dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu beban kerja berat, sedang, dan ringan. Berdasarkan analisis univariat, ditemukan bahwa sebanyak 25 perawat berada dalam kategori beban kerja berat. Selanjutnya, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat 15 perawat yang mengalami beban kerja berat sekaligus berada pada kategori stres kerja berat. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara tingginya beban kerja dengan munculnya stres kerja pada perawat. Hasil penelitian menggambarkan bahwa beban kerja perawat di unit rawat inap cenderung bersifat berat. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah perawat yang tersedia dengan jumlah pasien yang harus dilayani, serta tingginya kompleksitas tugas yang menjadi tanggung jawab perawat. Tugas-tugas tersebut tidak hanya mencakup pemberian asuhan keperawatan, tetapi juga melibatkan proses observasi pasien secara intensif, pengambilan keputusan klinis yang cepat dan akurat, serta penanganan pasien dengan kondisi klinis berat seperti tidak berdaya, koma, atau berada dalam fase terminal. Selain itu, tuntutan pelayanan yang cepat dan responsif dari pasien maupun keluarga pasien turut meningkatkan beban kerja yang dirasakan perawat (Sunarti, 2021).

Secara teoritis, beban kerja dan stres kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat kompleks, baik internal maupun eksternal (Mariana, 2021). Faktor internal meliputi aspek yang berasal dari dalam diri individu sebagai respons fisiologis maupun psikologis terhadap beban kerja, termasuk jenis kelamin, masa kerja, dan usia. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi yang berasal dari lingkungan kerja, seperti tuntutan tugas, struktur organisasi, durasi jam kerja, serta kondisi fisik lingkungan yang meliputi suhu ruangan, tingkat kebisingan, intensitas penerangan, dan paparan debu. Faktor eksternal juga mencakup dinamika interaksi antarpegawai, termasuk hubungan interpersonal dan iklim kerja di lingkungan pelayanan kesehatan. Seluruh faktor tersebut saling berinteraksi dan secara simultan memengaruhi tingkat beban kerja serta tingkat stres kerja yang dialami perawat. Oleh karena itu, upaya pengendalian stres kerja tidak hanya memerlukan penyesuaian beban kerja, tetapi juga perbaikan aspek lingkungan dan organisasi untuk menciptakan kondisi kerja yang lebih sehat dan produktif (Sari, 2020).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja. Disarankan kepada pihak Rumah Sakit dan perawat untuk meningkatkan pengelolaan stress kerja melalui layanan konseling, pelatihan dan psikoedukasi manajemen stress.

Daftar Pustaka

- Alpian, N., Zulfikar, I., Wahyuni, S. (2024). *Hubungan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Ruang Igd Rumah Sakit Umum Daerah Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan*. Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan Lingkungan. Vol 10. No. 1.
- Andrianti, S., Ikhsan., Nurlali., Sardaniah. (2022). *Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Raflesia Kota Bengkulu*.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mariana, E, R., Ramie, A., Sidik, M, I. (2021). *Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat: Literature Review*. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), Vol 1. No. 2.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sari, I, P., Rayni. (2020). *Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di RSI Nashrul Ummah Lamongan*. Hospital Majapahit. Vol 12. No. 1.
- Sunarti, E., Supriyanti., Junaidi. (2021). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap*. Jurnal Psikologi Malahayati. Vol 3. No. 1.