

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN (*FATIGUE*) PADA PERAWAT

Andi Nadya Eka Putri¹

¹Prodi Keselamatan dan Kesehatan kerja, Universitas Famika
email: andinadyaputri15@gmail.com

*Utami²

²Fakultas Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Indonesia
*email: utamitami60@uii.ac.id

Ryryn Suryaman Prana Putra³

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

Arniawan⁴

⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara
email: tobingsitakka@gmail.com

Coresspondence Author: Utami; utamitami60@uii.ac.id

Abstract: *Nurses are one of the key components in hospital health services. Work fatigue that is not adequately addressed can cause various serious problems in the work environment, including an increased risk of workplace accidents. The purpose of this study is to determine the factors associated with fatigue in nurses. The research design used in this study is cross-sectional. The study was conducted at Sundari General Hospital. The study was conducted in February 2025. The study population consisted of all nurses at Sundari General Hospital. The sample consisted of 65 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 length of service (p value: 0.047) and workload (p value: 0.00) with work fatigue among nurses. It is recommended that hospital management recruit additional nurses to compensate for the number of patient visits. Providing occupational safety and health (OSH) education on work fatigue management for nurses and ensuring adequate nutritional intake are also necessary as preventive measures against more serious work-related illnesses.*

Keywords: *Workload, Work Fatigue, Nurses.*

Abstrak: Perawat merupakan salah satu komponen kunci dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit. Kelelahan kerja yang tidak ditangani secara memadai dapat menimbulkan berbagai permasalahan serius di lingkungan kerja, termasuk meningkatnya risiko terjadinya kecelakaan kerja. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan (*fatigue*) pada perawat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Sundari. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2025. Populasi penelitian adalah seluruh perawat yang ada di Rumah Sakit Umum Sundari. Sampel berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Totale sampling Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara masa kerja (p value: 0,047) dan beban kerja (p value: 0,00) dengan kelelahan kerja pada perawat. Disarankan bagi manajemen Rumah Sakit untuk melakukan rekrutmen penambahan jumlah perawat untuk mengimbangi tingkat kunjungan pasien. Pengadaan penyuluhan K3 tentang manajemen kelelahan kerja bagi perawat juga pemenuhan asupan gizi yang baik diperlukan sebagai upaya pencegahan penyakit akibat kerja yang lebih serius.

Kata Kunci: Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Perawat

A. Pendahuluan

Perawat merupakan salah satu komponen kunci dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit karena memiliki peran langsung dalam memberikan asuhan keperawatan kepada masyarakat. Sebagai bagian dari tim kesehatan, perawat berinteraksi dengan pasien selama 24 jam setiap hari, sehingga mereka berada pada posisi yang rentan terhadap berbagai risiko kerja, termasuk kecelakaan akibat kerja. Salah satu masalah kesehatan potensial yang sering dialami tenaga kesehatan, terutama perawat, adalah kelelahan kerja (*work fatigue*). Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kewaspadaan, gangguan konsentrasi, serta peningkatan kemungkinan terjadinya kesalahan kerja yang berujung pada kecelakaan kerja. Secara umum, setiap jenis pekerjaan mengandung potensi bahaya dalam bentuk kecelakaan maupun penyakit akibat kerja. Tingkat risiko tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kegiatan atau produksi yang dilakukan, teknologi yang digunakan, bahan atau peralatan kerja yang berpotensi berbahaya, serta tata ruang dan kondisi lingkungan fisik bangunan tempat kerja. Selain itu, kualitas sistem manajemen keselamatan dan kompetensi tenaga pelaksana juga sangat menentukan sejauh mana risiko kecelakaan dapat dicegah atau diminimalkan.

Kelelahan kerja yang tidak ditangani secara memadai dapat menimbulkan berbagai permasalahan serius di lingkungan kerja, termasuk meningkatnya risiko terjadinya kecelakaan kerja. Kondisi ini dapat berdampak fatal tidak hanya pada keselamatan pekerja, tetapi juga pada mutu pelayanan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, rumah sakit memiliki kewajiban untuk memantau tingkat kinerja tenaga kesehatan serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berpotensi menimbulkan masalah dalam proses kerja, salah satunya adalah kelelahan kerja pada perawat. Pemantauan ini penting sebagai langkah preventif untuk menjaga kualitas pelayanan dan melindungi keselamatan tenaga kesehatan. Perawat merupakan tenaga profesional yang memiliki kompetensi khusus dalam memberikan pelayanan kesehatan holistik kepada pasien. Selain bertanggung jawab dalam upaya pencegahan penyakit dan pemulihan kesehatan pasien, perawat juga memiliki tanggung jawab untuk menjaga kesehatan dan keselamatan dirinya sendiri selama bekerja. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, jam kerja yang panjang, serta beban fisik dan mental yang berat menjadikan perawat kelompok yang rentan mengalami kelelahan kerja.

Kelelahan kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dan dapat berasal dari aspek pekerjaan, individu, maupun lingkungan kerja. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan antara lain rotasi shift kerja yang tidak teratur, karakteristik individu seperti kondisi kesehatan, adanya penyakit tertentu, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, beban kerja, masa kerja, serta status gizi. Selain itu, faktor lingkungan fisik juga berperan signifikan, termasuk tingkat kebisingan, kualitas penerangan, suhu dan tekanan panas, getaran (*vibrasi*), serta ventilasi ruang kerja yang kurang memadai. Di lingkungan rumah sakit, kelelahan kerja dapat muncul akibat paparan faktor fisik seperti suhu ruangan yang tidak optimal, intensitas cahaya yang kurang memadai, paparan mikroorganisme, bahan kimia, serta kebisingan dari berbagai peralatan medis. Selain itu, gangguan ritme sirkadian atau *circadian rhythm*—terutama pada perawat yang menjalani shift malam—menjadi faktor penting yang memicu kelelahan akibat ketidakseimbangan pola tidur dan bangun yang normal. Di sisi lain, kelelahan nonfisik dipengaruhi oleh faktor psikososial baik yang berasal dari lingkungan kerja, seperti tekanan pekerjaan, konflik interpersonal, dan beban emosional, maupun dari lingkungan rumah atau masyarakat sekitar. Interaksi berbagai faktor tersebut menjadikan kelelahan kerja sebagai isu kompleks yang memerlukan pendekatan komprehensif dalam upaya pencegahan dan pengelolaannya.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang perawat di RSUD Sundari, diperoleh temuan bahwa sebanyak 6 perawat melaporkan mengalami gejala

kelelahan kerja. Gejala yang dirasakan meliputi nyeri pada otot, pusing, rasa mengantuk yang berlebihan, serta penurunan motivasi dalam menjalankan tugas. Sementara itu, 4 perawat lainnya tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan kerja. Temuan ini mengindikasikan adanya variasi tingkat kelelahan antarperawat yang berpotensi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Hasil observasi awal juga menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mungkin berkontribusi terhadap terjadinya kelelahan kerja adalah perbedaan jenis kelamin. Faktor ini dapat berpengaruh terhadap toleransi fisik, kemampuan adaptasi terhadap beban kerja, serta respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan kerja. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan (*fatigue*) pada perawat.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Sundari. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2025. Populasi penelitian adalah seluruh perawat yang ada di Rumah Sakit Umum Sundari. Sampel berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Totale 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, Masa Kerja dan Beban Kerja

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelelahan Kerja			
1	Tinggi	37	57
2	Rendah	28	43
Total		65	100,0
Masa Kerja			
1	≥6 Tahun	40	62
2	<6 Tahun	25	38
Total		65	100,0
Beban Kerja			
1	Berat	32	49
2	Ringan	33	51
Total		65	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 37 responden (57%) mengalami kelelahan kerja dengan mayoritas memiliki masa kerja ≥6 Tahun berjumlah 40 responden (62%). Menurut beban kerja, terdapat 32 responden (49%) mengalami beban kerja kategori berat.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Masa kerja dengan Kelelahan Kerja

Masa Kerja	Kelelahan Kerja				P value	
	Tinggi		Rendah		Total	
	n	%	n	%	N	%
≥6 Tahun	16	40	24	60	40	100
<6 Tahun	21	84	4	16	25	100
Jumlah	37	57	28	43	65	100

Tabel di atas menunjukkan, dari 40 responden dengan masa kerja ≥6 tahun, terdapat 16 responden (40%) memiliki kelelahan kerja tinggi. adapun dari 25 responden dengan masa kerja <6 tahun, terdapat 21 responden (84%) memiliki kelelahan kerja tinggi. Hasil uji

statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,047 < α 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rudyarti (2020) yang menyatakan adanya hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian diperoleh *p value* <0,05. Merujuk hasil penelitian masa kerja dikategorikan menjadi 2 yaitu ≥ 6 Tahun dan <6 tahun. Berdasarkan analisis univariate terdapat 40 responden dengan masa kerja ≥ 6 Tahun. Berdasarkan analisis bivariate terdapat 16 responden dengan masa kerja ≥ 6 Tahun dengan kelelahan kerja tinggi. Masa kerja yang panjang tidak selalu berkorelasi langsung dengan peningkatan kinerja perawat. Dalam penelitian ini, mayoritas responden tercatat memiliki masa kerja lebih dari enam tahun. Pengalaman kerja yang relatif lama tersebut secara teori dapat membentuk ketahanan mental yang lebih baik, sehingga individu menjadi lebih matang dalam mengambil keputusan, melakukan tindakan profesional, serta menyesuaikan diri dengan dinamika lingkungan kerja. Masa kerja yang panjang juga sering dikaitkan dengan peningkatan kemampuan adaptasi, karena pekerja telah melalui berbagai situasi dan tuntutan pekerjaan yang beragam. Secara umum, pekerja dengan masa kerja yang lebih senior cenderung menunjukkan tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka dalam memahami ritme kerja, pola komunikasi, serta sistem pelayanan kesehatan berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki selama bertahun-tahun. Pengalaman tersebut memungkinkan mereka menghadapi tekanan kerja dengan lebih stabil, menyelesaikan tugas secara efisien, dan mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dibandingkan perawat yang masih baru. Dengan demikian, meskipun masa kerja tidak secara otomatis menjamin peningkatan kinerja, pengalaman yang panjang tetap menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi dan kepuasan kerja perawat.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Beban kerja dengan Kelelahan Kerja

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				P value		
	Tinggi		Rendah				Total
	n	%	n	%	N	%	
Berat	25	78	7	22	32	100	0,00
Ringan	12	36	21	64	33	100	
Jumlah	37	57	28	43	65	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 32 responden dengan beban kerja berat, terdapat 25 responden (78%) mengalami kelelahan kerja tinggi. Adapun dari 33 responden dengan beban kerja ringan, terdapat 12 responden (36%) kelelahan kerja tinggi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,00 < α 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani (2021) yang menyatakan adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian diperoleh 0,034. Merujuk pada temuan penelitian, beban kerja perawat dalam studi ini diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu beban kerja berat dan ringan. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 32 responden berada pada kategori beban kerja berat. Lebih lanjut, analisis bivariat mengungkapkan bahwa terdapat 25 responden yang mengalami tingkat kelelahan kerja tinggi. Kondisi ini memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan tingkat kelelahan yang dialami perawat. Beban kerja tersebut terutama berasal dari tugas rutin yang bersifat berulang, baik pekerjaan yang menuntut keterlibatan otot secara fisik maupun pekerjaan yang menuntut ketahanan emosional, sehingga keduanya berkontribusi signifikan terhadap munculnya kelelahan kerja. Rasio jumlah tenaga perawat terhadap jumlah kunjungan pasien serta

kebutuhan asuhan keperawatan di Rumah Sakit Umum Sundari menunjukkan ketidakseimbangan, di mana jumlah perawat tergolong kurang memadai. Hal ini berdampak pada meningkatnya intensitas serta volume tugas yang harus ditangani oleh setiap perawat. Tanggung jawab perawat yang mencakup pemberian pelayanan berdasarkan proses keperawatan, pelaksanaan tindakan keperawatan yang mempertimbangkan keseimbangan kebutuhan pasien, pelaksanaan program medik, komunikasi terapeutik dengan pasien dan keluarga, pendampingan dokter saat visit, hingga penyampaian laporan kondisi pasien, menggambarkan kompleksitas aktivitas kerja yang secara keseluruhan memperberat beban kerja fisik perawat di rumah sakit tersebut (Ulandari, 2024).

Selain itu, tugas administratif seperti penyusunan laporan harian pada saat serah terima antar shift serta keterlibatan dalam penatalaksanaan ruangan turut menambah akumulasi beban kerja. Di samping beban fisik, perawat juga menghadapi beban kerja mental yang tinggi. Perawat dituntut untuk membangun dan mempertahankan hubungan profesional yang baik dengan pasien, keluarga pasien, dokter, serta sesama perawat. Interaksi interpersonal yang intens ini memiliki potensi meningkatkan tekanan psikologis, terutama bagi perawat dengan masa kerja yang relatif baru (Mulfiyanti, 2020). Dalam beberapa kasus, perawat junior juga menerima pelimpahan tugas dari perawat senior, meskipun pada saat yang sama mereka tetap harus melaksanakan tindakan keperawatan secara optimal. Beban kerja yang berlebihan dalam jangka panjang dapat memicu stres mental dan reaksi emosional, seperti munculnya sakit kepala, mudah marah, kelelahan ekstrem, serta penurunan motivasi kerja. Dengan demikian, tingginya beban kerja baik secara fisik maupun mental menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Umum Sundari.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara Masa Kerja dan Beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat. Disarankan bagi manajemen Rumah Sakit untuk melakukan rekrutmen penambahan jumlah perawat untuk mengimbangi tingkat kunjungan pasien. Pengadaan penyuluhan K3 tentang manajemen kelelahan kerja bagi perawat juga pemenuhan asupan gizi yang baik diperlukan sebagai upaya pencegahan penyakit akibat kerja yang lebih serius.

Daftar Pustaka

- Handayani, P., Hotmaria, N. (2021). *Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat*. Indonesian Journal of Nursing Health Science. Vol 6. No. 1.
- Kemendes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemendes RI.
- Mulfiyanti, D. (2020). *Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsud Tenriawaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol 6. No. 2.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rudyarti, E. (2020). *Analisis Hubungan Stres Kerja, Umur, Masa Kerja Dan Iklim Kerja Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat*. Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat.
- Ulandari, A., Noor, M, S., Noor, I, H., Nisa, M, A. (2024). *Hubungan Beban Kerja, Durasi Kerja, Dan Ritme Sirkadian Terhadap Kelelahan Kerja Perawat*. Syifa' MEDIKA. Vol 15. No. 1.