

Hubungan Beban Kerja Mental dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat *Shift* Malam Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi

The Relationship between Mental Workload and Work Fatigue with Work Stress in Night Shift Nurses at Fatimah Islamic Hospital Banyuwangi

Sandi Aminulloh¹, Abdul Rohim Tualeka¹

¹Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

Article Info

*Correspondence:

Sandi Aminulloh
sandi.aminulloh-2017@fkm.unair.ac.id

Submitted: 02-08-2022
Accepted: 10-01-2024
Published: 30-06-2024

Citation:

Aminulloh, S., & Tualeka, A. R. (2024). The Relationship between Mental Workload and Work Fatigue with Work Stress in Night Shift Nurses at Fatimah Islamic Hospital Banyuwangi. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 370–376. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.370-376>

Copyright:

©2024 by Aminulloh and Tualeka, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



ABSTRAK

Latar Belakang: Setiap perusahaan wajib menerapkan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di tempat kerja. Implementasi konsep ini adalah langkah terpenting untuk menjamin keselamatan kerja, melindungi pekerja dan meningkatkan derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pekerja dapat terhindar dari berbagai risiko yang membahayakan pekerja. Salah satu bahaya dalam bekerja adalah aspek psikologis yaitu stres kerja. *American National Institutes of Health* menyebutkan bahwa perawat merupakan pekerjaan berisiko mengalami stres kerja pada urutan ke-27 dari 130 jenis pekerjaan. Beban kerja yang tinggi pada perawat mampu meningkatkan stres kerja yang dialami oleh mereka secara fluktuatif.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menemukan relevansi atau hubungan jenis kelamin, masa kerja, beban kerja mental, usia, dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat dalam sistem kerja *shift* malam di instalasi gawat darurat Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi.

Metode: Penelitian ini jenis kuantitatif dengan analisis statistik koefisien korelasi spearman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara umur, jenis kelamin, masa kerja, beban kerja mental dengan stres kerja. Selain itu, ditemukan hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja.

Kesimpulan: Secara menyeluruh dapat disimpulkan bahwa umur, jenis kelamin, masa kerja dan beban kerja pada perawat tidak berhubungan dengan stress kerja. Akan tetapi kelelahan kerja perawat Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi berhubungan dengan stres kerja perawat tersebut.

Kata kunci: Beban kerja mental, Gaya hidup sehat, Kelelahan kerja, Perawat, Stres kerja

ABSTRACT

Background: Every company is obliged to implement Occupational Safety and Health (K3) in the workplace. Implementation of this concept is the most important step to ensure work safety, protect workers and promote a higher level of health, so that workers can avoid various risks that endanger workers. One of the dangers at work is the psychological aspect, namely work stress. The American National Institutes of Health states that nursing is a job at risk of experiencing work stress at number 27 out of 130 types of work. The high workload on nurses can fluctuate the work stress experienced by them.

Objective: This study aims to find the relevance or relationship between gender, length of service, mental workload, age, and work fatigue with work stress in nurses in the night shift work system at the emergency installation at the Banyuwangi Islamic Fatimah Hospital.

Method: This research is quantitative with statistical analysis of the Spearman correlation coefficient.

Results: The results of the study showed that there was no relationship between age, gender, years of work, mental workload and work stress. In addition, a relationship was found between work fatigue and work stress.

Conclusion: Overall, it can be concluded that age, gender, length of service and workload for nurses are not related to work stress. However, the work fatigue of nurses at Fatimah Banyuwangi Islamic Hospital is related to the nurses' work stress.

Key words: Work mental load, Healthy lifestyle, Work fatigue, Nurses, Work stress

PENDAHULUAN

Setiap perusahaan wajib mempraktikkan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja. Keselamatan dan kesehatan kerja adalah langkah paling penting untuk menjamin keselamatan dan kesehatan di tempat kerja sehingga pekerja dapat terhindar dari banyak risiko (Fridayanti and Kusumasmoro, 2016). Menurut *American Society for Safety and Engineering* (ASSE) menyebutkan lingkungan kerja berkaitan dengan kemunculan risiko kecelakaan kerja di tempat kerja (Tarwaka, 2019). Perlindungan dalam aspek ini memfokuskan pada perlindungan pekerja dari kecelakaan kerja dan mencegah penyakit akibat kerja. Oleh karena itu, perusahaan mempunyai kewajiban untuk memperkenalkan K3 di tempat kerja dengan tujuan mengurangi risiko paparan (Hendrawan, 2020).

Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan khususnya permasalahan yang berkaitan dengan pekerja dan perlindungan hak dan kepentingan pekerja serta kesehatan jiwa dalam lingkungan kerja yang aman dan nyaman. Karyawan diharapkan dapat bekerja dengan aman dan nyaman. Suatu pekerjaan dikatakan aman apabila pekerja melaksanakan pekerjaannya dengan hati-hati dan terhindar dari risiko yang membahayakan. Sekalipun pekerjaan seharusnya menyenangkan, namun jika karyawan dapat menjadikan pekerjaan menyenangkan maka tidak akan ada gangguan dan pikiran akan tenang dan bebas stres selama bekerja (Badiang, Joseph and Suoth, 2018).

Institut Kesehatan Nasional AS menemukan bahwa keperawatan menempati peringkat ke-27 pekerjaan yang paling menimbulkan stres dari 130 kategori pekerjaan. Stres disebabkan oleh banyaknya tuntutan pekerjaan, pekerjaan, dan keluarga. Stres merupakan kondisi fisik dan menurunkan semangat kerja (Maharja, 2015). Stres merupakan suatu keadaan dimana kemampuan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas berkurang dan efisiensi kerja berkurang (Ningsih, 2018). Stres kerja adalah masalah yang perlu disoroti untuk diselesaikan karena dapat menyebabkan penurunan kapasitas kerja, kondisi kesehatan, kemunculan kecelakaan kerja, dan penurunan angka produktivitas pekerja (Verawati, 2016). Stres akibat kerja yang terus

menerus dapat mempengaruhi kesehatan karyawan dan menimbulkan berbagai reaksi seperti respon fisiologis, psikologis, dan perilaku (Mustofani and Dwiyantri, 2019). Menurut hasil penelitian Persatuan Perawat Nasional (PPNI), perawat Indonesia mengalami 50,9% stres kerja pada tahun 2007.

Stres kerja perawat berbahaya bagi diri mereka sendiri dan orang lain, karena perawat dapat menderita kelelahan, kecemasan, tekanan darah tinggi, kurang percaya diri, ketidakpuasan kerja dan produktivitas kerja yang rendah. Efek stres terkait pekerjaan pada perawat berdampak besar pada kualitas hidup dan efektivitas dalam memberikan layanan dan keselamatan pasien. Berdasarkan Dewan Keamanan ada tiga kategori hal yang melatarbelakangi kondisi stres kerja yaitu individu, lingkungan, dan organisasi. Karakteristik organisasi yaitu kurangnya otonomi, karir, dan kantor. Hal ini juga disebabkan variabel shift kerja salah satunya yang utama yaitu sistem kerja malam dengan risiko kelelahan dan beban kerja mental yang tinggi. Sementara itu, untuk karakteristik individu yaitu umur, jenis kelamin, status pernikahan, adanya konflik rekan kerja, dan adanya dukungan keluarga. Selanjutnya untuk kategori lingkungan adalah polusi dan kebisingan (Asih, Widhiastuti and Dewi, 2018).

Shift kerja merupakan salah satu pilihan untuk memaksimalkan produktivitas kerja berdasarkan kebutuhan pasien. Berdasarkan penelitian sebelumnya, perawat *shift* malam mengalami stress kerja sebesar 45,2%. Penelitian lain menemukan bahwa perawat mengalami 93,1% stres kerja karena kelelahan dan perawat kerja *shift* mengalami 82% stres kerja (Kusumaningrum, Rusminingsih and Jayadi, 2022). Berdasarkan penelitian pendahuluan melalui wawancara dengan perawat IGD Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi, mereka mengeluhkan beban kerja yang cukup berat karena besarnya perawatan yang dibutuhkan melebihi kapasitas perawat itu sendiri. Selain itu, pada saat yang sama kondisi pasien terus berubah dan itu berarti tingkat pelayanan keseluruhan yang tinggi bagi pasien. Lebih lanjut, terbatasnya jumlah sumber daya manusia medis dan meningkatnya jumlah pasien menjadi salah satu penyebab beban kerja perawat semakin meningkat. Tidak hanya di tempat kerja, perawat juga mengeluhkan beban tambahan peran ibu dalam

keluarganya. Atas dasar itu peneliti tertarik untuk mengetahui batasan permasalahan khususnya beban kerja mental dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat guna meningkatkan produktivitas staf rumah sakit. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan relevansi atau hubungan jenis kelamin, masa kerja, beban kerja mental, usia, dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat dalam sistem kerja *shift* malam di instalasi gawat darurat Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pengumpulan data melalui observasi angket/kuesioner dan wawancara tatap muka. Penelitian ini menggunakan *NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health) Generic Job Stress Questionnaire* sebagai instrumen kuesioner penelitian. Penelitian ini bersifat analitis dan bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel dependen (stres kerja) dengan variabel independen (jenis kelamin, umur, masa kerja, beban kerja mental, dan kelelahan kerja). Kategorisasi beban kerja berdasarkan tingkat *Cardiovaskuler Load (CVL)* dengan kategori ringan, sedang, dan berat. Kategorisasi kelelahan kerja berdasarkan teori perhitungan (Azwar, 2012) menjadi kategori ringan, sedang, dan berat. Selanjutnya stress kerja dikategorikan berdasarkan kuesioner *NIOSH* menjadi ringan, sedang, dan berat. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, artinya survei diukur atau dikumpulkan pada waktu yang bersamaan. Selain itu, penelitian ini tidak memberikan intervensi apa pun kepada responden. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi pada bulan April sampai Mei 2023. Teknik sampel yaitu total populasi sebanyak 12 orang perawat shift malam di IGD Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi dengan analisis data menggunakan koefisien korelasi *spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan pengukuran stres kerja perawat Rumah Sakit Fatimah Banyuwangi pada 12 responden penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas perawat Rumah Sakit Fatimah Banyuwangi pada usia produktif 21 – 40 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Perawat tersebut mayoritas memiliki masa kerja 5 – 10 tahun

dengan beban kerja mental dalam kategori berat. Responden penelitian ini mayoritas memiliki tingkat kelelahan dengan klasifikasi ringan dan stres kerja tergolong sedang.

Tabel 1. Karakteristik Responden Perawat Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur (Tahun)		
< 20	0	0,0
21-30	5	41,7
31-40	5	41,7
>40	2	16,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	41,7
Perempuan	7	58,3
Masa Kerja		
< 5	3	25,0
5-10	7	58,3
> 10	2	16,7
Beban Kerja Mental		
Ringan	0	0,0
Sedang	5	41,7
Berat	7	58,3
Kelelahan Kerja		
Ringan	10	83,3
Sedang	2	16,7
Berat	0	0,0
Stres Kerja		
Ringan	2	16,7
Sedang	10	83,3
Berat	0	0,0
Total	12	100,0

Berdasarkan tabel 2 ditemukan mayoritas perawat *shift* malam IGD Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi berusia 31 – 40 tahun dengan stres kerja kategori sedang. Kondisi tersebut menyesuaikan masa pendidikan perawat yang cenderung telah menjadi profesi perawat pada usia produktif tersebut. Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan umur tidak ada hubungan terhadap stres kerja dengan nilai koefisien korelasi $-0,015$ dengan kategori sangat lemah. Nilai negatif dari analisis statistik ini menunjukkan korelasi tidak serah dari kedua variabel tersebut. Penelitian yang mendukung fakta ini menyebutkan tidak ada hubungan antara usia dengan stres kerja pada perawat RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen (Mareta, Safitri and Nurhidayati, 2016).

Tabel 2. Hubungan Umur dengan Stres Kerja Perawat Shift Malam IGD Rumah Sakit Fatimah Banyuwangi

Umur	Stres Kerja						Total	p value	Correlation coefficient	
	Ringan		Sedang		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%				
< 20	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,745	-0,105
21 – 30	1	20,0	4	80,0	0	0,0	5	100,0		
31 – 40	0	0,0	5	100,0	0	0,0	5	100,0		
> 40	1	50,0	1	50,0	0	0,0	2	100,0		
Total	2	16,7	10	83,3	0	0,0	12	100,0		

Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja Perawat Shift Malam IGD Rumah Sakit Fatimah Banyuwangi

Jenis Kelamin	Stres Kerja						Total	p value	Correlation coefficient	
	Ringan		Sedang		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%				
Laki-laki	1	20,0	4	80,0	0	0,0	5	100,0	0,815	0,076
Perempuan	1	14,3	6	85,7	0	0,0	7	100,0		

Tabel 4. Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja Perawat Shift Malam IGD Rumah Sakit Fatimah Banyuwangi

Masa Kerja	Stres Kerja						Total	p value	Correlation coefficient	
	Ringan		Sedang		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%				
< 5	1	33,3	2	66,7	0	0,0	3	0,0	0,910	-0,037
5 – 10	0	0,0	7	100,0	0	0,0	7	100,0		
> 10	1	50,0	1	50,0	0	0,0	2	100,0		

Penelitian lainnya menyebutkan tidak adanya hubungan usia dengan stres kerja pada 102 perawat RSUD Asy-Syifa Sumbawa Barat dengan nilai *p-value* (0,071>0,005) (Rhamdani and Wartono, 2019). Kondisi ini disebabkan oleh semakin bertambahnya usia perawat maka semakin tinggi pula pengetahuan dan pengalaman kerjanya. Sehingga memperkecil kemungkinan stres kerja yang dialami oleh perawat tersebut (Rhamdani and Wartono, 2019). Temuan pendukung selanjutnya yaitu tidak adanya hubungan umur dan stres kerja perawat Rumah Sakit Bhayangkara TK. III Manado dengan *p-value* (0,15>0,05) (Ahmad and Vera, 2019).

Berdasarkan tabel 3 ditemukan mayoritas perawat *shift* malam IGD Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi berjenis kelamin perempuan dengan stres kerja kategori sedang. Kondisi ini dipengaruhi pula oleh ketertarikan perempuan untuk mengambil disiplin ilmu keperawatan sehingga perawat cenderung didominasi perempuan. Berdasarkan Tabel 3, temuan menyebutkan jenis kelamin tidak berelevansi dengan stres kerja dengan koefisien korelasi 0,076 dengan kategori sangat lemah. Nilai positif dari analisis statistik ini menunjukkan korelasi serah dari kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ayu Anisa Maranden (2023) mengatakan bahwa nilai *p-value* stres kerja dan jenis kelamin yaitu 0,923 > 0,05 yang berarti tidak berhubungan kedua variabelnya (Maranden, Irijayanti and Wayangkau, 2023). Penelitian lain menyebutkan tidak ada hubungan stres kerja dan jenis kelamin perawat dengan *p-value* 1,000 > 0,05. Studi relevan lainnya menemukan tidak ada hubungan jenis kelamin dan stres kerja di

RSUD Dr. Pirngadi Medan (Ardiyany Ilyas 2020). Temuan sejalan berikutnya yaitu tidak ada relevansi jenis kelamin dan stres kerja perawat di RSJD Abepura dengan *p-value* 0,396.

Berdasarkan tabel 4 ditemukan mayoritas perawat *shift* malam IGD Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi memiliki masa kerja 5 – 10 tahun dengan stres kerja kategori sedang. Perawat akan meningkatkan pengalaman dan *soft skill* yang dimilikinya dengan meningkatkan masa kerja yang dilalui. Sering dengan hal tersebut perawat mampu memiliki kompetensi yang semakin meningkat beriringan dengan konsep *learning by doing*. Penelitian ini menunjukkan masa kerja tidak berhubungan dengan stres kerja dengan koefisien korelasi -0,037 dengan hubungan sangat lemah. Nilai negatif dari analisis statistik ini menunjukkan korelasi tidak serah dari kedua variabel tersebut. Penelitian ini menunjukkan masa kerja 5 – 10 tahun mengalami stres kerja yang sejalan dengan temuan pekerja dengan masa kerja > 5 tahun akan memiliki tingkat kejenuhan lebih tinggi sehingga menyebabkan stres kerja (Rachman, 2017). Penelitian oleh (Ratnaningtyas *et al.*, 2022) menemukan masa kerja tidak berhubungan dengan kelelahan pada pekerja kerupuk opak Semarang. Temuan pendukung penelitian ini menyebutkan semakin tinggi masa kerja seseorang maka akan semakin terampil kemampuannya, sehingga mereka tidak mengalami stres kerja (Sumarto, Asfian and Munandar, 2016).

Berdasarkan tabel 5 ditemukan mayoritas perawat IGD Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi memiliki beban kerja mental tinggi dengan stres kerja sedang. Kecendrungan perawat

Tabel 5. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Perawat Shift Malam IGD Rumah Sakit Fatimah Banyuwangi

Beban Kerja Mental	Stres Kerja						Total	p value	Correlation coefficient	
	Ringan		Sedang		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%				
Ringan	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,815	0,076
Sedang	1	20,0	4	8,0	0	0,0	5	100,0		
Tinggi	1	14,3	6	85,8	0	0,0	7	100,0		

Tabel 6. Hubungan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Perawat Shift Malam IGD Rumah Sakit Fatimah Banyuwangi

Kelelahan Kerja	Stres Kerja						Total		p value	Correlation coefficient
	Ringan		Sedang		Tinggi		N	%		
	n	%	n	%	n	%				
Ringan	2	20,0	0	0,0	0	0,0	2	100,0	0,02	0,657
Sedang	0	0,0	2	100,0	0	0,0	2	100,0		
Tinggi	0	0,0	0	0,0	8	80,0	8	0,0		

adalah berjenis kelamin perempuan yang mampu meningkatkan beban kerja yang dimilikinya. Perempuan tentunya akan memiliki beban kerja ganda yang akan berdampak pada beban kerja mental dan psikologis mereka secara tidak langsung. Hasil analisis statistik penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dengan nilai koefisien korelasi 0,076 dengan kategori sangat lemah. Nilai positif dari analisis statistik ini menunjukkan korelasi serah dari kedua variabel tersebut. Penelitian ini sejalan dengan temuan yang menyebutkan tidak adanya hubungan beban kerja dengan stres kerja perawat dengan *p-value* (0,364>0,005). Hal ini dikarenakan adanya kerjasama dan kesadaran untuk saling membantu dalam operasional perawat tersebut (Kusumaningsih, 2020). Penelitian lainnya menyebutkan tidak adanya hubungan beban kerja dengan stres kerja pada 19 perawat dikarenakan beban kerja yang dilakukan tidak sampai menekan dirinya hingga mengalami stres (Sari, 2020). Temuan lainnya menunjukkan tidak adanya hubungan beban kerja dengan stres kerja pada perawat di IGD RSUD Cianjur dengan *p-value* (0,322>0,005) (Kasmarani, 2012).

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan sebagian besar perawat di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi mengalami kelelahan dan stres kerja yang tinggi. Hasil analisis statistik yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kelelahan kerja dengan stress kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,657 dengan kategori hubungan sangat kuat. Nilai positif dari analisis statistik ini menunjukkan korelasi serah dari kedua variabel tersebut. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rhamdani and Wartono, 2019) bahwa kelelahan dan stres kerja perawat RSUD Asy-syifa Sumbawa Barat menunjukkan hubungan yang kuat. Bukti pendukung lainnya adanya hubungan antara kelelahan dengan stres kerja pada pekerja divisi rangka PT. X (Amir, Wahyuni and Ekawati, 2019). Perawat rumah sakit GMIM Kalooran Amorang juga mengalami keluhan kelelahan kerja dengan stres kerja (Pongantung, Kapantouw and Kawatu, 2019).

Penelitian ini berfokus pada variabel stres kerja yang ditemukan pada perawat IGD Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi. Keterbaruan dalam penelitian ini adalah pengukuran stres kerja perawat *shift* malam di Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi. Literatur sebelumnya belum banyak

yang melakukan tinjauan penelitian terkait stres kerja perawat *shift* malam. Selain itu, tidak dijumpainya penelitian dengan topik yang sejenis di Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi terhadap perawat di lokasi tersebut. Selain itu, penelitian ini juga menyajikan temuan secara kuantitatif sehingga hasil yang disampaikan dapat lebih objektif. Penelitian ini juga mampu memberikan kontribusi dalam dunia kesehatan khususnya bagi Rumah Sakit Islam Fatimah sebagai dasar rekomendasi dalam perbaikan sistem kerja agar perawat di rumah sakit tersebut tidak mengalami stres kerja yang tinggi kedepannya. Batasan dalam penelitian ini yaitu peneliti tidak menggunakan keseluruhan variabel yang dapat mempengaruhi stres kerja secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Setiap perusahaan wajib menerapkan konsep Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di tempat kerja. Implementasi konsep ini merupakan langkah terpenting untuk menjamin keselamatan kerja, melindungi pekerja dan meningkatkan derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pekerja dapat terhindar dari berbagai risiko yang membahayakan pekerja. Salah satu bahaya dalam bekerja adalah aspek psikologis yaitu stres kerja. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan tidak adanya relevansi variabel masa kerja, beban kerja, jenis kelamin, umur, dengan stres kerja. Selain itu, temuan lainnya adalah ada relevansi kelelahan kerja dan stres kerja.

Adapun rekomendasi yang dapat dilakukan bagi rumah sakit tersebut yaitu menerapkan sistem *rolling shift* yang dilakukan setiap hari atau satu minggu sekali agar lebih efektif daripada menerapkan sistem *shift* yang fleksibel sesuai kebutuhan dan jumlah pasien. Selanjutnya rekomendasi bagi perawat *shift* malam yaitu melakukan aktivitas yang menyenangkan sebelum memulai dan selesai bekerja guna meminimalisir stress kerja yang dialami sehingga rasa lelah tidak akan terasa, dan manajemen waktu dengan baik, menggunakan waktu istirahat dengan baik yaitu untuk olahraga, tidur, dan relaksasi diri. Selanjutnya rekomendasi bagi penelitian selanjutnya adalah menyajikan hubungan atau pengaruh dari berbagai variabel stres kerja yang lebih kompleks dan menyeluruh.

Acknowledgement

Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. Abdul Rohim Tualeka, Drs., M.Kes selaku dosen pembimbing yang sudah membimbing dalam penulisan artikel ilmiah ini. Terimakasih pula disampaikan kepada Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi yang telah memberikan izin dalam pengambilan data penelitian.

Conflict of Interest dan Funding Disclosure

Artikel ilmiah ini digunakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kesehatan masyarakat (S.KM) di Universitas Airlangga. Penelitian ini menggunakan pendanaan secara mandiri atau uang pribadi penulis atau peneliti.

Author Contributions

SA: conceptualization, writing-original draft, formal analysis, methodology, and editing; ART: supervision and writing review.

REFERENSI

- Ahmad, S. N. A. and Vera, A. (2019) 'Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kinerja Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSU Kabupaten Tangerang', *Jurnal JKFT*, 4(1), pp. 36–42.
- Amir, J., Wahyuni, I. and Ekawati, E. (2019) 'Hubungan Kebisingan, Kelelahan Kerja Dan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Body Rangka Pt. X', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), pp. 345–350.
- Ardiyany Ilyas, L., Rahim, M. R. and Awaluddin, A. (2020) 'Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sayang Rakyat Makassar', *Hasanuddin Journal of Public Health*, 1(2), pp. 191–200. doi: 10.30597/hjph.v1i2.10940.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H. and Dewi, R. (2018) 'Stres kerja', *Syria Studies*.
- Azwar, S. (2012) *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badiang, A., Joseph, W. B. S. and Suoth, L. F. (2018) 'Hubungan Antara Stres Kerja dan Motivasi Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Laundry di Kelurahan Kleak dan Bahu Kota Manado', *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Fridayanti, N. and Kusumasmoro, R. (2016) 'Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di PT Ferron Par Pharmaceuticals Bekasi', *Jurnal Administrasi Kantor*, 4(1), pp. 211–234.
- Hendrawan, A. (2020) 'Program Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Di Atas Kapal', *Jurnal Sains Teknologi Transportasi Maritim*, 2(1), pp. 1–10.
- Kasmarani, M. K. (2012) 'Pengaruh beban kerja fisik dan mental terhadap stres kerja pada perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), p. 18807.
- Kusumaningrum, P. R., Rusminingsih, E. and Jayadi, R. N. (2022) 'Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat', *Jurnal Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan*, 5(1), pp. 31–37.
- Kusumaningsih, D. (2020) 'Hubungan beban kerja fisik dan mental perawat dengan penerapan pasien safety pada masa pandemi Covid 19 di Upt puskesmas rawat inap Kabupaten Pesawaran', *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), pp. 108–118.
- Maharja, R. (2015) 'Analisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan beban kerja fisik perawat di instalasi rawat inap rsu haji surabaya', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), pp. 93–102.
- Maranden, A. A., Irjayanti, A. and Wayangkau, E. C. (2023) 'Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura', *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), pp. 221–228.
- Mareta, D. C., Safitri, W. and Nurhidayati, A. (2016) 'Hubungan Karakteristik Perawat dengan Stres Kerja di Ruang Perawatan RSUD Dr', *Soehadi Prijonegoro Sragen*.
- Mustofani, M. and Dwiyantri, E. (2019) 'Relationship between Work Climate and Physical Workload with Work-Related Fatigue', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 8(2), pp. 150–157.
- Ningsih, S. N. P. (2018) 'Factors Relating To Work Fatigue in Locomotive Dipo Workers PT. Kereta Api Indonesia (Persero)', *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 3(1), pp. 69–82.
- Pongantung, M., Kapantouw, N. H. and Kawatu, P. A. T. (2019) 'Hubungan Antara Beban Kerja Dan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rumah Sakit Gmim Kalooran Amurang', *KESMAS*, 7(5).
- Rachman, S. B. P. (2017) 'Faktor determinan terhadap stres kerja pada pekerja bagian produksi di pt indogravure tahun 2017'. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2018.
- Ratnaningtyas, T. O. et al. (2022) 'HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU DAN

- KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PT. JAYA SEMANGGI ENJINIRING DI KABUPATEN BOGOR', *MAP (Midwifery and Public Health) Journal*, 2(1), pp. 11–24.
- Rhamdani, I. and Wartono, M. (2019) 'Hubungan antara shift kerja, kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat', *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(3), pp. 104–110.
- Sari, I. P. S. (2020) 'Hubungan beban kerja dengan stres kerja perawat di rsi nashrul ummah lamongan', *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 12(1), pp. 9–17.
- Sumarto, I., Asfian, P. and Munandar, S. (2016) 'Perbedaan Stress Kerja Di Tinjau Dari Shift Kerja Pagi Siang Dan Malam Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari Tahun 2016'. Haluoleo University.
- Tarwaka (2019) *Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. 2nd edn. Surakarta: Harapan Press.
- Verawati, L. (2016) 'Hubungan tingkat kelelahan subjektif dengan produktivitas pada tenaga kerja bagian pengemasan di cv sumber barokah', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), pp. 51–60.