

Pengaruh *Shift* Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perawat di RSUD Kota Madiun Tahun 2023

✉Wr. Krishnava Pitalokaning Panghestu, Sujangi, Hurip Jayadi, Budi Yulianto, Aries Prasetyo

Program Studi Sanitasi Lingkungan Program Sarjana Terapan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh shift kerja terhadap kelelahan pada perawat di RSUD Kota Madiun. Jenis penelitian yang digunakan dengan menggunakan metode analitik *Exposed Facto*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan mempelajari pengaruh sebab akibat antara kelelahan kerja pada karyawan shift pagi, shift siang, dan shift malam dengan menggunakan kuisisioner dan observasional. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*, diambil 64 perawat unit rawat inap. Hasil uji statistic anova didapatkan hasil *p-value* 0,000 yang menyatakan H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan atau pengaruh antara shift kerja terhadap kelelahan kerja. Karena *p-value* lebih kecil daripada α ($p < 0,005$) artinya terdapat pengaruh yang bermakna atau signifikan antara shift kerja terhadap kelelahan kerja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh shift kerja terhadap kelelahan kerja perawat di RSUD Kota Madiun. Produktivitas seorang pekerja dapat dipengaruhi oleh kelelahan fisik dan psikologis, yang mengakibatkan penurunan produktivitas pada perawat. Shift Kerja dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah terjadinya kelelahan.

Kata kunci: *Shift Kerja, Kelelahan Kerja, Perawat.*

The Influence of Work Shifts on Nurses' Work Fatigue in RSUD Madiun City Years 2023

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the effect of shift work on fatigue in nurses at RSUD Kota Madiun. The type of research used was the *Exposed Facto* analytical method, which is a study conducted with the aim of studying the cause and effect between work fatigue on morning shift, afternoon shift, and night shift employees using questionnaires and observations. The sample was taken using *simple random sampling*, taking 64 inpatient unit nurses. The result of the Anova statistical test obtained a *p-value* of 0.000, which states that H_0 is rejected, meaning there is a difference or influence between shift work and work fatigue. Because the *p-value* is smaller than α ($p < 0.005$), it means there is a significant influence between shift work and work fatigue. The conclusion of this research is that there is an influence of shift work on work fatigue in nurses at RSUD Kota Madiun. A worker's productivity can be influenced by physical and psychological fatigue, which results in a decrease in productivity in nurses. Shift work can have negative impacts, one of which is the occurrence of fatigue.

Keywords: *Work Shift, Work Fatigue, Nurse.*

PENDAHULUAN

Rumah sakit adalah suatu lembaga yang bergerak dalam bidang kesehatan, dengan tujuan utama untuk memenuhi kebutuhan kesehatan masyarakat dalam suatu wilayah geografis tertentu. Penyediaan sumber daya berkualitas tinggi. Menyediakan sumber daya yang berkualitas sangat penting agar rumah sakit dapat bekerja dengan baik serta optimal. Keselamatan kerja mencakup serangkaian inisiatif yang ditujukan untuk membangun lingkungan kerja yang aman serta harmonis bagi pegawai dalam organisasi yang relevan. Konsep keselamatan dapat didefinisikan sebagai tindakan menjaga kesejahteraan fisik seseorang terhadap potensi bahaya atau cedera yang mungkin timbul di tempat kerja. Kesehatan mencakup keadaan keseluruhan fisik, mental, serta kesejahteraan emosional.

Menurut Tarwaka (2004) kelelahan mewakili suatu keadaan yang berbeda-beda antara satu pribadi dengan pribadi lainnya, namun semua berujung pada kehilangan konsentrasi pada saat bekerja. Kelelahan di tempat kerja tidak bisa didefinisikan tapi bisa dirasakan. Kelelahan di tempat kerja tidak dapat didefinisikan sesuai yang dialami, menurut perasaan pekerja, penentuan kelelahan kerja dapat dilakukan secara subjektif.

Kelelahan kerja merupakan masalah umum yang sering terlihat dalam lingkungan profesional. Menurut beberapa ahli, kelelahan telah ditemukan berdampak besar pada kesejahteraan pegawai serta dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja. Selain itu, kelelahan telah diidentifikasi sebagai faktor utama penyebab kecelakaan kerja (Ardila & Rosselli, 2007).

Keadaan monoton seperti pekerja harus setiap hari berada dalam ruangan yang sama selama bertahun-tahun dengan rutinitas yang sama serta desain ruangan yang tidak menyenangkan, Faktor yang ke dua yakni beban serta durasi kerja baik fisik maupun mental, normalnya orang bekerja selama 8 jam setiap harinya, akan tetapi tidak jarang banyak pekerja yang bekerja lebih dari 8 jam secara bergilir atau bekerja *shift* bagi mereka yang mendapatkan giliran *shift* malam akan berbeda beban kerjanya dengan mereka yang mendapatkan jadwal kerja pagi atau normal.

Dampak kelelahan terkait pekerjaan pada pekerja dapat menyebabkan berbagai hasil negatif, termasuk ketidaknyamanan, gangguan, penurunan kepuasan, serta penurunan produktivitas (Sihombing dkk., 2021).

Masalah beban kerja perawat merupakan tantangan yang signifikan dalam ranah manajemen sumber daya manusia rumah sakit. Unit rawat inap merupakan salah satu layanan klinis yang menerima orang sakit yang kondisinya memerlukan perawatan satu hari atau lebih. tempat rawat inap merupakan tempat pelayanan yang diperuntukkan bagi orang sakit yang diurus di rumah sakit yang menempati tempat tidur untuk perawatan, terapi diagnostic, atau rehabilitasi medik.

Unit rawat inap merupakan pusat dari penyembuhan orang sakit, keberhasilan layanan keperawatan. Ditentukan oleh pengelola ruangan unit rawat inap rumah sakit. Perawat bangsal merupakan perawat yang berwenang memberikan pelayanan serta perawatan di unit rawat inap. Bangsal rawat inap merupakan fasilitas yang tidak dapat dipisahkan dari rumah sakit karena merupakan garda terdepan yang diberikan rumah sakit kepada orang sakit (Dewi, 2016).

Rumah Sakit Umum Daerah Kota Madiun merupakan Rumah Sakit yang terletak di Jalan Campursari Sogaten Kota Madiun. Rumah sakit tipe C ini terdiri dari tujuh lokasi ruang inap yaitu Mawar, Melati, Dahlia, Anggrek, Seruni, Cendana, serta Wijaya Kusuma. Rumah sakit ini memiliki 76 orang perawat rawat inap dengan tiga *shift* kerja siang, malam, serta pagi.

METODE PENELITIAN

Jenis observasi yang dipakai dengan memakai metode analitik *Exposed Facto*, yakni suatu observasi yang dilakukan oleh peneliti untuk mempelajari pengaruh sebab akibat kelelahan kerja pada pegawai *shift* pagi, *shift* siang, serta *shift* malam dengan memakai kuisioner observasi. Desain observasi yang dipakai merupakan *cross sectional*. Berdasarkan hasil observasi Notoatmodjo (2018) *cross sectional* merupakan jenis observasi yang menitik beratkan pada pengukuran/pengamatan data variabel independen serta dependen hanya sekali dalam satu waktu. Teknik pengambilan sampel dalam observasi ini memakai teknik

purposive sampling, yakni teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Pertimbangan memakai tolok ukur inklusi yakni perawat yang bekerja di tempat perawatan atau pemulihan. Tolok ukur eksklusif yakni perawat yang tidak bekerja di tempat perawatan atau pemulihan setelah itu sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*, diambil 64 perawat unit rawat inap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut hasil pengukuran kelelahan kerja pada perawat di unit rawat inap RSUD Kota Madiun bahwa *Shift* pagi dengan skor kelelahan 117,67 Sedangkan *shift* kerja siang diperoleh skor 119.77 . serta *shift* malam diperoleh skor kelelahan 122.72. dari data yang diperoleh maka *shift* kerja malam yang mendapatkan skor kelelahan tertinggi

Dengan memakai uji statistic *anova* diperoleh hasil *p-value* 0,000 yang menyatakan H0 ditolak yang maknanya adanya perbedaan atau pengaruh antara *shift* kerja terhadap kelelahan kerja. Karena *p-value* lebih kecil daripada α ($p < 0,005$) artinya terdapat pengaruh yang bermakna atau signifikan antara *shift* kerja terhadap kelelahan kerja.

Hasil ini sesuai kajian teori menurut Granjean dalam Tarwaka, dkk (2004), seperti yang diketahui, tubuh kita dirancang untuk mengikuti siklus alami tubuh, Seluruh bagian tubuh beraktivitas pada sore hari serta istirahat pada malam hari. Untuk menata ritme kerja serta istirahat ini, tubuh secara alami mempunyai pengatur waktu yang sering disebut jam biologis ritme sirkadian. Jam internal ini menata berbagai kegiatan tubuh, seperti bekerja, tidur serta mengolah makanan.

Kenaikan aktivitas di sore hari dapat meningkatkan tekanan darah. Pada saat malam

hari seluruh fungsi tubuh melemah serta timbul rasa lelah, karenanya rasa lelah relative lebih besar apabila bekerja pada malam hari. Sistem kerja shift dalam menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Bekerja secara shift dapat mengganggu ritme sirkadian (jam tubuh) serta kehidupann social, hal ini berdampak pada kesehatan serta meningkatkan resiko kecelakaan kerja. Pekerja shift yang bekerja malam hari di luar jam kerja normal pada waktu malam hari sangat bertentangan dengan jam biologis alami tubuh.

Perubahan ritme memiliki berbagai fungsi fisiologis serta disebut dengan ritme sirkadian. Gangguan ritme sirkadian akibat system kerja shift dapat mengakibatkan gangguan pola tidur, ritme nurofisiologis, serta metabolisme fisik serta mental (Satriani dkk., 2021).

Tenaga perawat merupakan sumber daya manusia terbesar dari segi jumlah serta mempunyai interaksi paling lama dengan orang sakit di rumah sakit. Staff Tenaga keperawatan di rumah sakit berada di garis depan dalam system perawatan kesehatan, serta staff perawat terus memantau status kesehatan orang sakit selama 24 jam, memastikan perawatan yang professional serta komprehensif.

Perawat selalu Bersama orang sakit selama 24 jam, maka kerja shift menjadi pilihan organisasi kerja untuk memaksimalkan produktivitas kerja perawat serta memenuhi permintaan orang sakit. Kerja secara shift atau kerja bergilir yang bersifat pprofesional atau permanen. Seseorang umumnya bekerja 6 sampai 10 jam sehari dengan baik. Sisana (14-18 jam) dihabiskan untuk kehidupan keluarga serta masyarakat, serta dijadikan sebagai waktu istirahat (Susanto dkk., 2023).

Tabel 1
Pengaruh *Shift* Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Unit Rawat Inap RSUD Kota Madiun

No	<i>Shift</i> Kerja	Skor Kelelahan	Skor		Std.Deviation	<i>p-value</i>
			Minimal	Maximal		
1.	Pagi	117.67	112	124	3.142	0.000
2.	Siang	119.77	112	127	3.607	
3.	Malam	122.72	116	128	2.936	

Sumber: Data Diolah, 2023

SIMPULAN

Hasil uji kelelahan kerja pada perawat di unit rawat inap RSUD Kota Madiun pada tahun 2023 menunjukkan bahwa uji *Anova* dengan hasil *p value* = 0,000 maka H_0 ditolak, artinya *shift* kerja berpengaruh pada kelelahan kerja. Keletihan di tempat kerja dapat dikurangi melalui berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan serta lingkungan fisik di tempat kerja. Banyak hal yang dapat dilakukan seperti penyediaan variasi jam kerja, kesempatan istirahat yang sangat cukup untuk mengurangi keletihan kerja, ruangan untuk bersantai dan waktu berlibur.

PUSTAKA ACUAN

- Satriani, N. F., Saranani, M., & Narmi. (2021). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Antara Shift Pagi, Sore serta Malam pada Perawat Rawat Inap Ruangan Lavender serta Mawar di RSUD Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 1(2), 17–24.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- Sihombing, E. D. J., Girsang, E., & Siregar, S. D. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Keletihan Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Tarutung. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Observasi Kesehatan)*, 6(2), 137. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8251>
- Sugiyono. (2010). *Metode Observasi Kuantitatif Kualitatif serta R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Susanto, W., Supriyadi, S., Sukamto, E., & Parellangi, A. (2023). Hubungan Shift Kerja Perawat dengan Stres Kerja pada Perawat di Tempat Rawat Inap RSD Dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Kabupaten Bulungan. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi serta Kesehatan*, 2(3), 349–354. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i3.128>.
- Tarwaka, & Bakri, S. H. A., Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja serta Produktivitas*. UNIBA PRESS.
- Triwijayanti, R. (2016). Hubungan *Locus of Control* dengan Burnout Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Thesis*. Universitas Diponegoro.