

HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT

Putri Handayani¹, Novita Hotmaria²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul ²Institusi
Jalan Arjuna Utara No 9 Jakarta Barat
Korespondensi E-mail: putri.handayani@esaunggul.ac.id

Submitted: 10 Februari 2021, Revised: 16 februari 2021, Accepted: 20 Februari 2021

Abstract

Background: Occupational fatigue is one of the complaints that often occurs in nurses. Nurses' fatigue is a concern because nurses often take excessive responsibility. This study aims to determine the relationship between workload and work fatigue. Methods: The study was conducted using a quantitative descriptive method with a cross-sectional study design. The research sample was 65 nurses who were selected by the total sampling method. Collecting work fatigue data using the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) instrument while the workload is obtained by measuring the average pulse rate of nurses three times. Both variables were analyzed using the Chi-Square test. Results: The results showed 67,7% of workers aged ≥ 29 years and 66.2% were female, besides that most workers experienced moderate fatigue (72,30%) and excessive workload (80%). The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between workload factors and nurses' work fatigue (p -value = 0,034). Also, it is found that the prevalence ratio of workers with the excessive workload is known to be higher than the normal workload. The difference in work activities of nurses which is quite diverse coupled with the high number of patient visits causes an increase in the number of workloads that must be completed by nurses so that it has an impact on worker fatigue. Conclusion: It is concluded that the division of workload can cause work fatigue in nurses so that it is necessary to review the division of workload by the hospital management.

Keyword: Occupational fatigue, nursing workload, nursing

Abstrak

Latarbelakang: Kelelahan kerja adalah salah satu keluhan yang sering terjadi pada perawat. Kelelahan kerja pada perawat menjadi perhatian karena perawat sering mengambil tanggungjawab berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Metode: Penelitian dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 65 perawat yang dipilih dengan metode total sampling. Pengambilan data kelelahan kerja menggunakan instrumen *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* sedangkan beban kerja diperoleh dengan pengukuran rata-rata denyut nadi perawat sebanyak tiga kali pengukuran. Kedua variable tersebut dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan 67,7% pekerja berusia ≥ 29 Tahun dan 66,2% berjenis kelamin perempuan, selain itu sebagian besar pekerja mengalami kelelahan sedang (72,30%) dan beban kerja berlebih (80%). Hasil analisis bivariat diketahui ada hubungan antara faktor beban kerja dengan kelelahan kerja perawat (P value=0,034). Selain itu didapatkan *prevalence ratio* pada pekerja dengan beban kerja berlebihan diketahui lebih tinggi dibandingkan dengan beban kerja normal. Perbedaan aktivitas pekerjaan pada perawat yang cukup beragam ditambah dengan tingginya angka kunjungan pasien menyebabkan kenaikan jumlah beban kerja yang harus diselesaikan oleh perawat sehingga berdampak pada terjadinya kelelahan kerja. Kesimpulan: Disimpulkan bahwa pembagian beban kerja dapat menyebabkan kelelahan kerja pada perawat sehingga perlu dilakukan peninjauan kembali pembagian beban kerja oleh manajemen rumah sakit.

Kata Kunci: kelelahan kerja, beban kerja, perawat

Pendahuluan

Kelelahan diartikan sebagai rasa lelah atau kekurangan energi yang dapat menyebabkan kelelahan. Kelelahan kerja juga dapat diartikan sebagai gejala psikologi yang memperlihatkan ketidakmampuan individu dalam melakukan tugas (Khanade & Sasangohar, 2017). Perawat merupakan salah satu profesi tenaga kesehatan yang berisiko mengalami kelelahan kerja. Jumlah perawat di Indonesia berdasarkan data Badan pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan tahun 2017 diketahui sebanyak 49% dari total 1.000.780 tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2017). Faktor psikososial, gangguan muskuloskeletal dan kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan memiliki efek buruk pada individu perawat dan memberikan beban finansial yang besar pada perawatan kesehatan (Abdul Rahman et al., 2017).

Kelelahan kerja pada perawat dapat berdampak pada kesalahan tindakan dalam melaksanakan pekerjaannya. Kesalahan medis yang menjadi dampak dari kelelahan kerja pada perawat dapat dicegah. Menurut *Institute of Medicine*, di Amerika Serikat, kesalahan medis yang dapat dicegah menyebabkan sekitar 400.000 kematian per tahun. Angka yang mengejutkan ini merugikan ekonomi Amerika Serikat sekitar \$ 765 miliar dolar; 30% dari total biaya perawatan kesehatan (Khanade & Sasangohar, 2017). Hasil penelitian Rantung (2015) menunjukkan bahwa kelelahan kerja terbukti berdampak pada kinerja perawat. Faktor penyebab kelelahan kerja berasal dari lingkungan kerja seperti faktor psikososial (Abdul Rahman et al., 2017), beban kerja (Khanade & Sasangohar, 2017), Masa kerja (Mallapiang et al., 2016), shift kerja (Winwood et al., 2006). Sedangkan faktor individu yang juga berperan dalam terjadinya kelelahan kerja antara lain faktor usia, jenis kelamin (Mallapiang et al., 2016), dan gangguan otot (Abdul Rahman et al., 2017).

RSUD Kalideres merupakan salah satu Unit pelayanan kesehatan yang beroperasi secara terus menerus selama 24 jam. Beban kerja merupakan salah satu faktor yang berkontribusi menyebabkan kelelahan kerja. Sepanjang tahun 2019 didapatkan data terkait peningkatan jumlah kesalahan perawat dalam membuang limbah medis. Selain itu, data kejadian tertusuk jarum atau kejadian tidak diharapkan pada perawat juga mengalami peningkatan yang signifikan. Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat sedikitnya 60% dari 20 perawat yang diamati mengalami kelelahan kerja saat bertugas. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan hubungan beban kerjadengan kelelahan kerja perawat sehingga diharapkan dapat disusun tindakan pencegahan untuk mengurangi terjadinya kelelahan selama bekerja.

Metode Penelitian

1. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan noneksperimental dengan desain studi *Cross Sectional*.
2. Sampel penelitian adalah seluruh perawat yang berjumlah 65 orang.
3. Pengumpulan data variabel kelelahan kerja dilakukan dengan teknik wawancara menggunakan instrumen *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)*, sedangkan data variabel beban kerja diperoleh dengan cara mengukur rata-rata denyut nadi perawat sesaat setelah selesai bekerja sebanyak 3 kali (HR_1 , HR_2 , HR_3) yang dinyatakan dalam satuan denyut/menit.
4. Penelitian ini dilakukan dengan berdasarkan persetujuan etik dari komisi etik Universitas Esa Unggul
5. Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak komputer, dilakukan analisis univariat untuk melihat gambaran distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian untuk mengetahui variasi masing-masing variabel, dan analisis

bivariat untuk melihat hubungan antara variabel beban kerja dan kelelahan kerja. Uji statistic yang digunakan adalah *Chi Square* dengan derajat kemaknaan 0,05.

Hasil

Penelitian ini melihat karakteristik demografi responden berupa usia dan jenis kelamin, distribusi frekuensi kedua variable tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia	≥29 Tahun	44	67,70
	<29 Tahun	21	32,30
Jenis Kelamin	Perempuan	43	66,20
	Laki-laki	22	33,80

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden berusia lebih dari 29 tahun (67,70%) dan berjenis kelamin perempuan (66,20%). Selanjutnya, pada penelitian ini, hasil penelitian terdiri dari hasil analisis univariat dan bivariat. Hasil analisis univariat berupa gambaran variable beban kerja dan kelelahan kerja dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Kelelahan Kerja	Kelelahan Sedang	47	72,30
	Kelelahan Ringan	18	27,70
Beban Kerja	Berlebih	52	80,00
	Normal	13	20,00

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden mengalami kelelahan sedang (72,30%), dan sebagian besar responden berada dalam kategori beban kerja berlebih (80%). Selanjutnya, hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Analisis Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Variabel	Kelelahan Kerja				p-value	PR (95% CI)
	Kelelahan Sedang		Kelelahan Ringan			
	N	%	N	%		
Beban Kerja	Berlebih	41	78,80	11	21,20	0,03 (0,93 – 3,12)
	Normal	6	46,20	7	53,80	

PR adalah *Prevalence Ratio*
N adalah Total sampel

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa variabel beban kerja berhubungan secara signifikan dengan kelelahan kerja pada perawat (p-value=0,034) Uji yang digunakan untuk menentukan hubungan 2 variabel ini adalah uji *chi square* dengan *Confidence*

Interval 95% dengan $p\text{-value}=0.05$, berhubungan jika $p\text{-value} < 0,05$ dan tidak berhubungan jika $\geq 0,05$.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Kalideres. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa sebelumnya yang menyatakan hal yang sama (Retnosari & Dwiyanti, 2017); (M Ramdan & Nursan Fadly, 2016). Nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 1,708 yang berarti perawat dengan beban kerja berlebihan berisiko 1,7 kali untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan perawat dengan beban kerja normal. Adanya perbedaan risiko kelelahan kerja berdasarkan beban kerja disebabkan setiap perawat memiliki aktivitas kerja yang berbeda satu sama lain. Aktivitas perawat pada satu waktu terkadang berbeda disebabkan karena beban tugas yang sangat bervariasi dan juga dipengaruhi oleh jumlah pasien yang berkunjung. Perbedaan aktivitas kerja ini menyebabkan terjadinya perbedaan beban kerja fisik yang pada akhirnya berdampak pada terjadinya kelelahan kerja (Maharja, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan proporsi perawat dengan beban kerja berlebihan adalah sebanyak 52 orang (80%), jauh lebih tinggi dibandingkan perawat dengan beban kerja normal (20%). Beban kerja merupakan suatu tanggungan yang diperoleh dari aktivitas kerja yang dilakukan seseorang. Beban kerja dapat dikategorikan menjadi beban kerja fisik dan beban kerja mental (Retnosari & Dwiyanti, 2017). Beban kerja yang berat akan mempengaruhi kelelahan perawat, dimana jika pekerjaan yang harus diselesaikannya begitu banyak maka memerlukan waktu dan tenaga yang cukup banyak juga untuk menyelesaikannya, dengan demikian akan membuat seseorang merasakan kelelahan dalam melakukan pekerjaan (Pada et al., 2019).

Beban kerja perawat disebabkan tugas rutin yang berulang baik yang melibatkan kerja otot maupun emosional erat hubungannya dengan terjadinya kelelahan kerja (M Ramdan & Nursan Fadly, 2016). Rasio tenaga perawat di RSUD Kalideres termasuk kurang bila dibandingkan dengan tingkat kunjungan pasien serta asuhan keperawatan yang harus dilakukan. Uraian tugas perawat yang meliputi memberikan pelayanan perawatan pasien berdasarkan proses perawatan, melaksanakan tindakan perawatan dengan tetap memperhatikan keseimbangan kebutuhan pasien, melaksanakan program medik pasien, melakukan komunikasi pada pasien dan keluarga, mendampingi dokter visit hingga melaporkan keadaan pasien kepada dokter, menggambarkan banyaknya aktivitas kerja perawat di RSUD Kalideres yang menjadi beban kerja fisik yang tinggi. Tugas administratif seperti menyusun laporan harian di saat melakukan serah terima antar *shift* kerja hingga terlibat dalam penatalaksanaan ruangan akan menambah beban kerja perawat. Perawat harus dapat menciptakan dan memelihara hubungan baik dengan pasien, keluarga pasien, dokter, dan perawat lain yang interaksi ini rentan meningkatkan beban kerja mental bagi perawat, terutama pada perawat dengan masa kerja relatif baru, karena perawat yang lebih senior sering kali melimpahkan tugas-tugas asuhan keperawatan kepada perawat junior, sementara harus tetap memberikan tindakan keperawatan. Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan stress mental atau reaksi emosional seperti sakit kepala dan mudah marah.

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu tidak dilakukan pembahasan tingkat beban kerja yang dinilai dengan rata-rata denyut nadi bagi perawat yang memiliki masalah kardiovaskular. Sehingga, disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan kontrol tingkat beban kerja dengan mempertimbangkan faktor risiko kardiovaskular pada perawat.

Kesimpulan

Perawat dengan beban kerja berlebih berisiko 2 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan perawat dengan beban kerja normal. RSUD Kalideres disarankan 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

- Abdul Rahman, H., Abdul-Mumin, K., & Naing, L. (2017). Psychosocial factors, musculoskeletal disorders and work-related fatigue amongst nurses in Brunei: structural equation model approach. *International Emergency Nursing*, 34(June), 17–22. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2017.04.001>
- Kesehatan, K. (2017). *Pusat Data dan Informasi: Situasi Tenaga Keperawatan Indonesia*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%0Aperawat2017.pdf>
- Khanade, K., & Sasangohar, F. (2017). Stress, fatigue, and workload in intensive care nursing: A scoping literature review. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society, 2017-October*(September 2017), 686–690. <https://doi.org/10.1177/1541931213601658>
- M Ramdan, I., & Nursan Fadly, O. (2016). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Burnout pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n2), 170–178. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.7>
- 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), 93. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v4i1.2015.93-102>
- Mallapiang, F., Alam, S., & Suyuti, A. A. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat IGD di RSUD Haji Makassar Tahun 2014. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 8(1), 39–48.
- Pada, K., Di, P., Rawat, R., Rumah, I., Pondaag, L., & Hamel, R. S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado*, 7(1).
- Rantung, F. A. (2015). Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Instalasi Rawat Inap Rsu Pancaran Kasih Gmim Manado. *E-Journal Keperawatan*, 6, 1–6.
- Retnosari, D. F., & Dwiyanti, E. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja dan Status Gizi Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan Di RSI Jemursari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 3(1), 8–17. <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/download/2/2/>
- Winwood, P. C., Winefield, A. H., & Lushington, K. (2006). Work-related fatigue and recovery: The contribution of age, domestic responsibilities and shiftwork. *Journal of Advanced Nursing*, 56(4), 438–449. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.04011.x>