BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Kelelahan sangat umum dirasakan oleh tenaga kesehatan. Kelelahan terhadap perawat dapat didefinisikan sebagai kondisi terkait pekerjaan dari yang bersifat akut hingga kronis dan dapat menghasilkan rasa lelah yang luar biasa, penurunan energi, dan kelelahan yang mengakibatkan gangguan fisik dan kognitif. Populasi khusus yang berisiko mengalami kelelahan yaitu perawat, wanita, dan seseorang yang memiliki pekerjaan dalam shift yang panjang dan beban kerja yang menuntut secara fisik (Thompson, 2021). Perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang berperan penting dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit dengan peran dan tanggung jawab besar serta memiliki tuntutan kerja yang tinggi, khususnya di Instalasi Rawat Inap. Asuhan keperawatan di Instalasi Rawat Inap dilakukan 24 jam selama 7 hari, sehingga menambah tanggung jawab perawat untuk melakukan asuhan keperawatan dibandingkan dengan perawat yang bertugas di instalasi lainnya (Rosmiati et al., 2021).

Mengingat bahwa 90% perawat adalah perempuan dan memiliki jadwal kerja yang panjang, kejadian kelelahan mungkin dua kali lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pada pria (Thompson, 2021). Secara fisik, wanita memiliki ukuran tubuh dan otot yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan pria. Ini disebabkan oleh hormon yang mempengaruhi pria dan wanita berbeda. Selain itu, pekerja wanita juga bekerja sebagai ibu rumah tangga, pekerjaan rumah tangga yang berat dan membutuhkan kekuatan fisik, inilah yang membedakan kelelahan pada pekerja pria dan wanita (Mayasari, 2011). Tuntutan kerja yang tinggi terkait pekerjaan yang membutuhkan kecekatan dalam penanganan, kehati-hatian, stamina dan konsentrasi tinggi sepanjang waktu selama memberikan pelayanan, menyebabkan perawat rentan mengalami burnout berupa kelelahan (Rosmiati et al., 2021).

Kelelahan kerja pada perawat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya kecelakaan dan turunnya produktivitas pada saat bekerja. Dalam melakukan

pekerjaanya, perawat sering mengalami pusing, lemas, ngantuk, menguap, keram, dan sakit kepala. Kondisi tersebut merupakan tanda-tanda dari kelelahan, kelelahan akan berakibat pada menurunnya kemampuan kerja dan kemampuan tubuh pada pekerja (R. Rahmawati & Afandi, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pongantung et al., (2018) menunjukkan bahwa perawat mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 74 orang (97.4%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Suwardianto & Setiawan, (2021) terhadap seluruh perawat di kota Kediri pada masa bencana covid-19 menunjukkan bahwa dari 577 perawat, 148 (25%) perawat mengalami kelelahan ringan, 145 (25,1%) perawat mengalami kelelahan sedang, 89 (15.4%) perawat mengalami sangat kelelahan dan 34 (5.9%) perawat mengalami exhaustion.

Kelelahan dan perasaan lelah dapat disebabkan oleh banyak faktor. Seperti umur, beban kerja, lama kerja, status gizi, iklim kerja, stress kerja (Siagian & Su, 2022), serta depresi, gangguan tidur, gangguan neurologis, penyakit kronis, perubahan otot rangka, dehidrasi dan gangguan elektrolit, serta faktor konsumsi makronutrien (Maywati & Hidayanti, 2018). Kesehatan dan tenaga kerja merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, salah satunya adalah pemenuhan gizi kerja yang sesuai dengan status gizi dan beban kerja setiap pekerja untuk mencapai dan meningkatkan efisiensi serta produktivitas kerja (Ramadhanti, 2020).

Data dari penelitian yang dilakukan oleh Aprianti et al., (2021) kepada 128 orang perawat menunjukkan, bahwa dari 97 perawat dengan status gizi normal, terdapat 58 (45,31%) perawat yang mengalami kelelahan kerja sedang dan 39 (30,47%) perawat mengalami kelelahan kerja berat. Sedangkan 31 perawat dengan status gizi tidak normal. 7 (5,47) perawat mengalami kelelahan kerja sedang dan 24 (18,75%) perawat mengalami kelelahan kerja berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Jannah & Tualeka, (2022) kepada 55 perawat menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan kelelahan kerja, dari 1 (1,8%) responden berstatus gizi kurus tingkat ringan, mengalami kelelahan kerja ringan yakni 1 (1,8%) responden. Sebanyak 36 (65,5%) responden berstatus gizi normal, mengalami kelelahan kerja tinggi yakni 2

(3,6%) responden. Sebanyak 10 (18,2%) responden berstatus gizi gemuk tingkat ringan, mengalami kelelahan kerja tinggi yakni 6 (10,9%) responden, dan 8 (14,5%) responden berstatus gizi gemuk tingkat berat, mengalami kelelahan kerja tinggi 6 (10,9%).

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, menunjukkan bahwa kelelahan mudah dialami oleh perawat dan status gizi mempengaruhinya. Pekerja dengan status gizi tidak ideal lebih mudah mengalami kelelahan kerja. Pekerja yang mengalami obesitas mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas kerja dan pekerja dengan berat badan rendah menandakan asupan kalori yang tidak cukup, hal ini dapat menyebabkan seseorang mudah merasa lelah (Alfikri et al., 2021).

Gizi adalah salah satu faktor penting untuk meningkatkan efisiensi kerja dan menghindari kelelahan kerja. Perawat memerlukan banyak energi dalam melaksanakan tugasnya. Oleh karena itu, perawat yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi membutuhkan konsumsi gizi yang tepat agar ketersediaan sumber energi di dalam tubuh tetap terjaga dengan baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Jika asupan energi tidak terpenuhi, kemampuan tenaga untuk bekerja akan berkurang dan lebih mudah untuk letih, kekurangan energi berhubungan dengan penurunan metabolisme tubuh (Suwardianto & Setiawan, 2021).

Asupan protein yang baik membantu menjaga massa otot dan kekuatan otot, yang berkontribusi pada kinerja fisik yang lebih baik sehingga dapat mengurangi kelelahan (Neto et al., 2020). Lemak adalah unsur makanan yang penting karena energi yang tinggi, Disamping mensuplai energi, lemak terutama trigliserida berfungsi menyediakan cadangan energi tubuh, isolator, pelindung organ dan menyediakan asam-asam lemak esensial (Hardinsyah et al., 2013).

Saat tubuh mengalami penurunan ketersediaan karbohidrat, maka lemak akan digunakan sebagai energi. Tetapi lemak tidak dapat dihidrolisis dengan sempurna tanpa karbohidrat. Karbohidrat dalam tubuh berupa glukosa dan glikogen di otot sebagai bahan bakar yang akan digunakan ketika bekerja. Karbohidrat bertujuan untuk mengisi kembali glikogen otot dan hati yang telah

digunakan untuk kontraksi otot. Simpanan karbohidrat dalam jumlah terbatas akan menurunkan kemampuan tubuh untuk mempertahankan performa sehingga mengakibatkan terjadinya kelelahan otot dan daya tahan buruk (S. A. Wulandari et al., 2021). Pekerjaan yang berat akan menghasilkan keringat, pengeluaran keringat yang berlebihan akan menyebabkan tubuh kekurangan cairan dan dapat menurunkan kandungan zat elektrolit. Kehilangan zat elektrolit akan mengganggu pasokan darah ke organ tubuh dan pada akhirnya akan menyebabkan kelelahan (Paulina & Salbiah, 2016). Sehingga sangat penting kecukupan konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat dan cairan dalam makanan para pekerja, untuk menghindari masalah kesehatan dan menunjang produktivitas dalam pekerjaannya (Purnamasari & Ulfah, 2012).

Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita adalah rumah sakit khusus kelas A, merupakan rumah sakit pendidikan dan pusat rujukan kasus khusus ibu dan anak. Jumlah kunjungan pada pelayanan rawat inap di RSAB Harapan Kita tahun 2021 sebesar 48.712 pengunjung (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Berdasarkan data dari Instalasi Rekam Medik RSAB Harapan Kita, pada tahun 2021 rata-rata pasien rawat inap per hari sebanyak 28 pasien. Pada tahun 2022 (Semester I) rata-rata pasien rawat inap per hari sebanyak 31 pasien. Untuk data BOR (Bed Occupancy Ratio) pada tahun 2021 sebesar 45,49%, pada tahun 2022 (Semester I) sebesar 49,36%.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan indeks massa tubuh, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, cairan, dan kelelahan kerja pada perawat di rsab harapan kita.

1.2. Identifikasi Masalah

Perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang berperan penting dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit, karena perawat memiliki peran dan tanggung jawab besar sehingga memiliki tuntutan kerja yang tinggi, khususnya di Instalasi Rawat Inap. Asuhan keperawatan di Instalasi Rawat Inap dilakukan 24 jam selama 7 hari, sehingga menambah tanggung jawab perawat untuk melakukan asuhan keperawatan dibandingkan dengan perawat yang bertugas di instalasi lainnya (Rosmiati et al., 2021).

Mengingat bahwa 90% perawat adalah perempuan dan memiliki jadwal kerja yang panjang, kejadian kelelahan mungkin dua kali lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pada pria (Thompson, 2021). Kesehatan dan tenaga kerja merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, salah satunya adalah pemenuhan gizi kerja yang sesuai dengan status gizi dan beban kerja setiap pekerja untuk mencapai dan meningkatkan efisiensi serta produktivitas kerja (Ramadhanti, 2020).

Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita adalah rumah sakit khusus kelas A, merupakan rumah sakit pendidikan dan pusat rujukan kasus khusus ibu dan anak. Jumlah kunjungan pada pelayanan rawat inap di RSAB Harapan Kita tahun 2021 sebesar 48.712 pengunjung (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Berdasarkan data dari Instalasi Rekam Medik RSAB Harapan Kita, pada tahun 2021 rata-rata pasien rawat inap per hari sebanyak 28 pasien. Pada tahun 2022 (Semester I) rata-rata pasien rawat inap per hari sebanyak 31 pasien.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan indeks massa tubuh, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, cairan, dan kelelahan kerja pada perawat di rsab harapan kita.

1.3.Pembatasan Masalah

Agar tidak meluasnya objek dalam penelitian, maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian dengan mengidentifikasi dan menganalisis Hubungan Indeks Massa Tubuh, Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Cairan, dan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSAB Harapan Kita dan mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan masa kerja.

1.4.Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, cairan dan kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita?

1.5.Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, cairan dan kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita.

1.5.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik perawat di RSAB Harapan Kita berdasarkan usia dan masa kerja.
2. Mengidentifikasi indeks massa tubuh pada perawat di RSAB Harapan Kita.
3. Mengidentifikasi asupan energi pada perawat di RSAB Harapan Kita.
4. Mengidentifikasi asupan protein pada perawat di RSAB Harapan Kita.
5. Mengidentifikasi asupan lemak pada perawat di RSAB Harapan Kita.
6. Mengidentifikasi asupan karbohidrat pada perawat di RSAB Harapan Kita.
7. Mengidentifikasi asupan cairan pada perawat di RSAB Harapan Kita.
8. Mengidentifikasi kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita.
9. Menganalisis hubungan antara indeks massa tubuh dan kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita.

10. Menganalisis hubungan antara asupan energi dan kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita.
11. Menganalisis hubungan antara asupan protein dan kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita.
12. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dan kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita.
13. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dan kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita.
14. Menganalisis hubungan antara asupan cairan dan kelelahan kerja pada perawat di RSAB Harapan Kita.

1.6. Manfaat Penelitian

Mendapatkan pengalaman bagi peneliti dalam menyusun karya ilmiah serta teori yang telah didapat selama perkuliahan untuk mengidentifikasi dan menganalisis Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Cairan dan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSAB Harapan Kita.

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan tentang keselamatan dan kesehatan kerja serta menjadi bahan pertimbangan untuk rumah sakit dalam membuat kebijakan terkait manajemen kelelahan, konsumsi makanan dan cairan yang baik pada perawat di lingkungan rumah sakit. Serta sebagai bahan masukan informasi dalam meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja di rumah sakit terutama dalam hal mengatasi kelelahan kerja yang timbul saat bekerja maupun sesudah bekerja.

1.7.Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1.	(Siagian & Su, 2022)	Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Di PT. Citra Raja Ampat Canning	<i>cross sectional</i>	Hasil analisis umur nilai p = 0,02, status gizi nilai p = 0,01 artinya umur dan status gizi berhubungan dengan kelelahan.
2.	(Alfikri et al., 2021)	Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses dan Teknik Pabrik Kelapa Sawit	<i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi, durasi kerja dan tingkat kebisingan dengan kelelahan.
3.	(S. A. Wulandari et al., 2021)	Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Cairan, Persepsi Kenyamanan Suhu Ruang Terhadap Persepsi Kinerja Pekerja	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara energi sarapan, asupan protein, asupan lemak, dan persepsi kenyamanan suhu ruang kerja dengan persepsi kinerja P-value $\leq 0,05$. Terdapat hubungan hampir signifikan antara asupan karbohidrat, asupan cairan dengan persepsi kinerja P-value $\leq 0,1$.
4.	(van Roekel et al., 2021)	<i>Healthcare Workers Who Work With Covid-19 Patients Are More Physically Exhausted And Have More Sleep Problems</i>	<i>Cross-sectional survey</i>	<i>Mental exhaustion and general health do not significantly differ between healthcare workers who are in direct contact with COVID-19 patients and those who are not.</i>
5.	(Bunga et al., 2021)	Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kesehatan Lapangan Dompot Dhuafa Pada Masa Pandemi Covid 19	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menyatakan tidak adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petugas.

(Sumber: Data Diolah, 2023)

Tabel 1. 2 Keterbaruan Penelitian (lanjutan)

No.	Penulis	Judul	Metode	Hasil
6.	(Suwardianto & Setiawan, 2021)	Dampak Penurunan Energi Terhadap Kelelahan Perawat Pada Masa Bencana <i>Pandemic Covid-19</i>	Desain penelitian menggunakan <i>cross sectional</i> .	Hasil uji statistik dengan spearman's rho didapatkan P value <0,001 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penurunan energi dengan kelelahan.
7.	(Prasetio & Sari, 2020)	<i>Liquid Consumption, Workloads And Heat Stress With Work Fatigue</i>	<i>This type of research is observational with cross sectional approach.</i>	<i>The results show that workers experienced high category of work fatigue by 50% and obtained a relationship between fluid consumption (p = 0.043), workload (p = 0.004), heat pressure (p = 0.033) and work fatigue.</i>
8.	(Sabaruddin & Abdillah, 2019)	Hubungan Asupan Energi, Beban Kerja Fisik, Dan Faktor Lain Dengan Kelelahan Kerja Perawat	Penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara kelelahan kerja dengan beban kerja, pencahayaan dan psikososial.

(Sumber: Data Diolah, 2023)

Dari beberapa penelitian diatas terdapat hasil yang beraneka ragam terkait kelelahan kerja. Yang membedakan dari penelitian sebelumnya adalah :

1. Variabel yang diteliti yaitu indeks massa tubuh, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, cairan dan kelelahan kerja. Karakteristik (usia dan masa kerja).
2. Dalam penelitian ini yang akan menjadi sampel adalah perawat yang bekerja di instalasi rawat inap RSAB Harapan Kita dan bersedia menjadi responden dalam penelitian.