

HUBUNGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA DENGAN TINGKAT STRES KERJA PERAWAT DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF WORK FATIGUE WITH THE LEVEL OF WORK STRESS NURSES IN PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL HOSPITAL

Zuhria Aprilia¹, Rista Novitasari², Yafi Sabila Rosyad^{1*}

¹Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*Rosyad2Yafi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kelelahan kerja merupakan suatu proses psikologis yang dihasilkan oleh stres pekerjaan yang tidak terlepaskan dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Metode : Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 169 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan didapatkan 67 responden. analisa data bivariat splan rank.

Hasil Penelitian : Didapatkan bahwa kelelahan kerja dalam kategori tidak lelah sebesar 58,2%, stres kerja dalam kategori stres ringan sebesar 49,3%, dan hubungan kelelahan kerja perawat dengan stres kerja perawat dengan nilai Pvalue sebesar 0,283.

Kesimpulan : Ada hubungan antara tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul

Kata kunci: Kelelahan kerja, Stres kerja, Perawat, Rumah Sakit

ABSTRACT

Background : *Work fatigue is a psychological process that is produced by work stress that is not released and results in emotional exhaustion, personality changes, and decreased feeling of accomplishment.*

Objective : *To find out the relationship between the level of work fatigue and the level of work stress of nurses at Panembahan Senopati Hospital Bantul.*

Method : *This research method is quantitative using analytic survey with cross sectional. The population in this study were 169 respondents. The sampling technique used purposive sampling and 67 respondents obtained superman rank bivariate data analysis.*

Research result : *It was found that work fatigue in the category of fatigue was 58,2%, work stress in a mild stress category of 49,3%, the conclusion is that there is a relationship between the work of nurses and the work stress of nurses in Panembahan Senopati Bantul Hospital with a Pvalue of 0,283%.*

Conclusion : *There is a relationship between the level of work fatigue with the level of work stress nurses in panembahan senopati general hospital bantul.*

Keyword : *Work fatigue, Work stress, Nurses, Hospital*

PENDAHULUAN

Kelelahan kronis atau kelelahan klinis menyebabkan tingkat absentisme meningkat terutama ijin kerja dan meningkatnya angka kesakitan pada karyawan. Kelelahan klinis bisa disebabkan karena sikap negatif terhadap kerja, perasaan terhadap atasan atau lingkungan kerja.(1) Penelitian menurut *Canadian Nurse Association* (2010), bahwa hampir 80% perawat di Kanada mengalami kelelahan(2). Sebagai profesi yang bertugas dan bertanggungjawab terhadap keselamatan pasien, membuat perawat berisiko tinggi mengalami stress (3).

Kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun tanda dari stress pekerja yang merupakan proses psikologis kelelah kerja. Semua beban pekerjaan menimbulkan stress termasuk pekerjaan sebagai seorang perawat. Semakin bertambahnya tuntutan dalam pekerjaan maka semakin besar kemungkinan seorang perawat mengalami stres kerja. Ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap

terjadinya kelelahan kerja, faktor lingkungan kerja yang tidak memadai untuk bekerja sampai kepada masalah psikososial dapat berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan kerja(4).

Salah satu dampak kelelahan kerja adalah penurunan kinerja, menambah tingkat kesalahan kerja, kecelakaan akibat kerja, kehilangan energy atau burnout is Lost energy. Pekerja yang mengalami Burnout is Lost energy akan merasa stres, over whelmed, sulit tidur dan exhausted (5). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dapat berujung terjadinya burnout. Hal ini akan mempengaruhi performa kinerja yang pada akhirnya berhubungan dengan pekerjaan semakin berkurang sehingga hasil yang diberikan sangat minim (5,6). Menurut hasil survei dari Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2006, sekitar 50,9% perawat yang bekerja di empat provinsi di Indonesia mengalami stres kerja, sering pusing, lelah, tidak bisa beristirahat karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu. Stres kerja pada perawat merupakan salah satu permasalahan dalam manajemen sumber daya manusia di Rumah Sakit.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 16 maret 2019, di RSUD Panembahan Senopati Bantul. Terdapat data yang menyatakan pernah terjadi kecelakaan kerja yaitu memasukan obat atau memberikan obat ke pasien. Hasil wawancara dari 8 perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul menyatakan bahwa 5 orang perawat menunjukkan bahwa mengalami kelelahan kerja yang disebabkan sering terjadi tuntutan dari atasan maupun komplain dari keluarga pasien, mudah tersinggung, rasa takut masalah, perasaan berat di kepala, dan ingin pindah ke bagian yang lain. 3 orang perawat mengatakan dapat mengatasi stres dengan cara menerima yang menjadi tanggung jawab dan dapat mengatasi kelelahan kerja dengan cara beristirahat yang cukup.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa stress kerja dapat mempengaruhi tingkat kelalah ditempat kerja. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

METODE

Metode kuantitatif dipilih oleh peneliti untuk melihat korelasi antar variabel melalui design penelitian cross sectional (7)(8)(9). Populasi dalam penelitian ini adalah 169 Perawat dari sembilan bangsal RSUD Panembahan Senopati Bantul. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik non probability sampling dengan hasil akhir sebanyak 67 Perawat dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi ; Perawat yang bersedia menjadi responden; Perawat yang tidak sedang menjalani cuti dinas ; Usia : 20-40 tahun ; Pendidikan Minimal D3 keperawatan ;Masa kerja lebih dari 1 tahun maksimal 10 tahun dan lama kerja 7 jam sehari. Kriteria eksklusi ; Perawat yang menolak berpartisipasi ;Perawat yang sedang sakit ; Perawat yang lebih dari 40 tahun. Penelitian ini dilakukan di RSUD

Panembahan Senopati Bantul pada Tanggal 27 Juni - 3 Juli 2019. Pengambilan data menggunakan kuesioner Kelelahan kerja(10) dan Kuesioner Stres kerja(11).

HASIL

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden (umur, masa kerja, pendidikan), kelelahan kerja, dan tingkat stres. Analisa Bivariat untuk melihat hubungan antara tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stress. Responden penelitian ini merupakan perawat sebanyak 67 orang yang bekerja di bangsal RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul (n=67)

karakteristik	Kategori	f	%
Usia	17-25	8	11,9
	26-35	50	74,6
	36-45	9	13,4
Masa kerja	1 tahun	3	4,5
	2-5 tahun	12	17,9
	6-10 tahun	52	77,6
Jenis kelamin	perempuan	55	82,1
	Laki-laki	12	17,9

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa dari 67 responden dalam penelitian, paling banyak berada pada kelompok usia 26-35 tahun sebanyak 50 orang (74,6%). Berdasarkan tabel masa kerja menunjukkan bahwa dari 67 responden dalam penelitian, paling banyak berada pada masa kerja 6-10 tahun yaitu sebanyak 52 orang (77,6%). Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 67 responden dalam penelitian, paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 responden (82,1%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi tingkat kelelahan kerja perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul (n=67)

Variabel	Kategori	f	%
Kelelahan	Tidak lelah	39	58,2
	Kurang lelah	25	37,3
	Lelah	3	4,5
	Jumlah	67	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui mayoritas responden berada pada kategori tidak lelah sebanyak 39 orang (58,2%).

Tabel 3
Distribusi frekuensi tingkat stres kerja perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul
(n=67)

Variabel	Kategori	f	%
Stres	stres ringan	33	49,3
	Stres sedang	28	41,8
	Stres berat	6	9,0
Jumlah		67	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui mayoritas responden berada pada kategori stres ringan sebanyak 33 orang (49,3%).

Tabel 4
Hubungan tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul

			Tingkat Kelelahan Kerja	Tingkat Stres Kerja
Kendall's tau_b	kelelahan Kerja	correlation coefficient	1.000	0,373
		Sig.(2-tailed)		0.01
	N	67	67	
	Stres Kerja	correlation coefficient	0,373	1.000
Sig.(2-tailed)		0,01		
		N	67	67

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan analisis bahwa probabilitas (sig) kendal tau $0,01 < 0,01$, artinya ada hubungan antara tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja, dengan koefisien korelasi senilai 0,373 yang menyatakan bahwa hubungan antara tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja adalah hubungan lemah.

PEMBAHASAN

Kelelahan kerja

Kelelahan kerja perawat dalam penelitian ini dikriteriakan menjadi 4 yaitu tidak lelah, kurang lelah, lelah dan sangat lelah. Berdasarkan hasil penelitian di RSUD Panembahan Senopati Bantul tentang tingkat kelelahan kerja, sebagian besar responden diperoleh data hasil rata-rata kelelahan kerja responden mendapatkan skor 0-21 yaitu 39 responden (58,2%). Mayoritas kelelahan dialami pada perempuan yaitu sebanyak 55 orang (82,1%), sedangkan untuk umur mayoritas pada rentang 26-30 tahun, dan masa kerja 6-10 tahun sebanyak 52 (77,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widyasari (2010), yaitu sebagian besar (73,33%) responden di Rumah Sakit Islam Yaris Surakarta mengalami kelelahan sebanyak 22 orang (12).

Kelelahan kerja adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Istilah kelelahan biasanya

menunjukkan kondisi yang berbeda-beda pada setiap individu tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan saraf pusat, terdapat sistem aktivasi dan inhibisi. Kedua sistem ini saling mengimbangi tetapi kadang-kadang salah satu dari padanya lebih dominan sesuai dengan keperluan. Sistem aktivasi bersifat simpatis, sedangkan inhibisi adalah parasimpatis. Agar tenaga kerja berada dalam keserasian dan keseimbangan, kedua sistem tersebut harus berada pada kondisi yang memberikan stabilitasi kepada tubuh(4,6,10,13).

Secara fisiologis istirahat sangat perlu untuk mempertahankan kapasitas kerja. Terdapat empat jenis istirahat, yaitu istirahat secara spontan, istirahat curian, istirahat oleh karena adanya pertalian dengan proses kerja, dan istirahat yang ditetapkan. Istirahat secara spontan adalah istirahat pendek segera setelah pembebanan. Istirahat curian terjadi jika beban kerja tak dapat diimbangi oleh kemampuan kerja. Istirahat oleh karena proses kerja tergantung dari prosedur-prosedur kerja. Istirahat yang ditetapkan adalah istirahat atas dasar ketantuan perundang-undangan seperti istirahat paling sedikit setengah jam sesudah 4 jam bekerja secara berturut-turut (6,12,13). Bila pemenuhan waktu istirahat kurang terpenuhi maka semakin menyebabkan timbulnya kelelahan kerja.

Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (10). Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Meningkatnya kesalahan akan memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja dalam industri. Salah satu resiko kelelahan kerja adalah timbulnya stres akibat kerja. Timbulnya lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab dan mendatangkan ketegangan (stres) yang di alami oleh tubuh manusia.

Stres kerja

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa tingkat stres kerja perawat di ruang rawat inap RSUD Panembahan Senopati Bantul tentang stres kerja, sebagian besar responden diperoleh data hasil rata-rata stres kerja responden mendapatkan skor 30-57 yaitu 33 responden (49,3%). Mayoritas kelelahan dialami pada perempuan yaitu sebanyak 55 orang (82,1%), sedangkan untuk umur mayoritas pada rentang 26-30 tahun, dan masa kerja 6-10 tahun sebanyak 52 (77,6%).

Stres adalah reaksi dari tubuh atau respon terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (14,15). Stres kondisi ketika individu berespon terhadap perubahan dalam status keseimbangan normal (11). Menurut Stuart(2016) sumber stres yaitu

dari Kondisi biologis, meliputi berbagai penyakit infeksi, trauma fisik, dan mal nutrisi kondisi psikologis, seperti konflik dan frustrasi, kondisi yang mengakibatkan perasaan rendah diri, berbagai keadaan kehilangan, berbagai kondisi perasaan bersalah. Kondisi sosial–kultural, seperti persaingan keras dan tidak sehat, serta diskriminasi, Kejadian hidup sehari–hari, seperti menikah atau mempunyai anak, mulai tempat kerja baru, dan pindah rumah (14).

Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang dimana ia terpaksa memberikan tanggapan melebihi kemampuan penyesuaian dirinya terhadap suatu tuntutan eksternal (lingkungan). Stres kerja timbul karena tuntutan lingkungan. Stres kerja yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Sebagai hasilnya, pada diri karyawan berbagai macam segala stres kerja yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka (16).

Hubungan kelelahan kerja dengan stres kerja

Analisa data dilakukan dengan menggunakan *kendall's tau_b* dengan hasil 0,373 artinya ada hubungan tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja perawat. Kelelahan kerja mayoritas tidak lelah sebesar 39 responden (58,2%) dimana stres kerja yaitu stres ringan sebesar 33 orang (49,3%). Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan program spss dengan uji statistic non parametrik uji *kendal's tau_b*, terlihat nilai koefisien korelasi sebesar 0,01 karena korelasi kurang dari 0,01 maka dikatakan ada hubungan tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul. Hal ini sependapat dengan penelitian widyadari (2010) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada perawat bagian rawat inap Rumah Sakit Islam Surakarta. Harga koefisien korelasi antara kelelahan kerja dengan stres kerja adalah 0,742(12). Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Ardian, Hengky (2019), yang mengatakan ada hubungan antara kelelah kerja dengan stress kerja pada perawat(17).

Berdasarkan kuesioner kelelahan kerja pada indikator pelemahan kegiatan mayoritas sebanyak 8 responden (11,9%) sering kali mengalami menguap saat bekerja, untuk indikator pelemahan motivasi mayoritas responden sering kali merasakan kepercayaan diri berkurang sebanyak 8 responden (11,9%), dan untuk indikator kelelahan fisik mayoritas responden sering kali merasakan kaku di bagian bahu sebanyak 5 responden (7,5%).

Berdasarkan indikator fisiologis stres kerja pada perawat mayoritas merasa jantung berdebar saat menghadapi pasien yang sangat parah sebanyak 20 responden (29,9%), sedangkan untuk indikator psikologis stres kerja perawat mayoritas mengalami telapak tangan berkeringat saat menghadapi pasien sebanyak 10 responden (14,9%), dan untuk indikator kognitif stres kerja perawat mayoritas selalu menyalahkan diri sendiri bila tidak dapat merawat pasien sebanyak 2 responden (3%).

Keadaan dan perasaan kelelahan adalah reaksi fungsional dari pusat kesadaran yaitu korteks serebri, yang dipengaruhi oleh dua sistem antagonistik yaitu sistem penghambat (inhibisi) dan sistem penggerak (aktivasi). Sistem penghambat terdapat dalam thalamus yang mampu menurunkan kemampuan manusia bereaksi dan menyebabkan kecenderungan untuk tidur. Sistem penggerak terdapat dalam formasio retikularis yang dapat merangsang peralatan dalam tubuh kearah bekerja, berkelahi, melarikan diri dan sebagainya.

Kelelahan kronis demikian disebut kelelahan klinis. Hal ini menyebabkan tingkat absentisme akan meningkat terutama mangkir kerja pada waktu jangka pendek disebabkan kebutuhan istirahat lebih banyak atau meningkatnya angka sakit. Kelelahan klinis terutama terjadi pada mereka yang mengalami konflik mental atau kesulitan-kesulitan psikologis. Sikap negatif terhadap kerja, perasaan terhadap atasan atau lingkungan kerja memungkinkan faktor penting dalam sebab ataupun akibat (12,17). Jadi ada saling keterkaitan antara kelelahan kerja dengan munculnya stres akibat kerja.

Dimana Stres kerja sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab yaitu faktor fisik meliputi: jumlah pasien, jenis penyakit, dan juga faktor mental meliputi: tanggung jawab terhadap pimpinan, keluarga pasien, masalah pribadi. Dapat disimpulkan bahwa kelelahan kerja dapat menyebabkan stres kerja pada seorang perawat, ini dikarenakan karena kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut pada diri seseorang. Jika kelelahan berkepanjangan akan menyebabkan stres dimana stres merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan gangguan stabilitas kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul mengalami tidak lelah, sebagian besar perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul mengalami stres ringan, dan terdapat hubungan antara tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul. Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti cluster sampling, dan menggunakan alat *reaction timer* dan bagi Perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul, sebaiknya perawat memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin, dan bisa mengatur sendiri waktu istirahat dan waktu tidur untuk meminimalisir terjadinya kelelahan kerja dan menyediakan waktu luang untuk istirahat yang cukup untuk persiapan sebelum bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Voltmer E, Wingenfeld K, Spahn C, Driessen M, Schulz M. Work-related behaviour and experience patterns of nurses in different professional stages and settings compared to physicians in Germany. *Int J Ment Health Nurs*. 2013;22(2):180–9.
2. Canadian Nurses Association. Nurse Fatigue and Patient Safety [Internet]. Ottawa: Canadian Nurses Association; 2010. Available from: www.cna-aiic.ca
3. Kath LM, Stichler JF, Ehrhart MG, Schultze TA. Predictors and Outcomes of Nurse Leader Job Stress Experienced by AWHONN Members. *JOGNN - J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2013;42(1):12–25.
4. Maurits LS, Widodo ID. Faktor dan Penjadualan Shift Kerja. *Teknoin*. 2008;13(2):18–22.
5. Maslach C, Leiter MP. Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *J Appl Psychol*. 2008;93(3):498–512.
6. Firdiansyah, Barsasella D, Vestabilivy E. Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja Perawat di Unit Rawat Inap RSUD Budi Asih Jakarta Timur. *J Persada Husada Indones*. 2017;4(14):34–52.
7. Teddie C, Tashakkori A. *Foundations of Mixed Methods Research : Integrating quantitative and Qualitative Approache in the Social and Behavioral Sciences*. I. California: SAGE Publications; 2009.
8. Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 23rd ed. Bandung: Alfabeta; 2016.
9. Creswell J. *Research design Pendekatan metode kuantatif, kualitatif, dan campuran*. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2016.
10. Tarwaka. *Ergonomi Keselamatan Kerja*. Surakarta: Harapan Press; 2015.
11. Kozier, Erb, Berman, Snyder. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik*. Jakarta: EGC; 2011.
12. Widyasari JK. *Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Islam Yarsis Surakarta*. Universitas Sebelas maret; 2010.
13. Maharja R. Analisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan beban kerja fisik perawat di instalasi rawat inap rsu haji surabaya. *Indones J Occup Saf Heal*. 2015;4(1):93–102.

14. Stuart GW. Prinsip dan praktik keperawatan jiwa stuart. singapura: Elsevier Inc.; 2016.
15. Stuart G. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5. Jakarta: EGC; 2007.
16. Anoraga. Psikologi Kerja. Jakarta: Rineka Cipta; 2009.
17. Ardian H. Hubungan Antara Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Deli Serdang Lubuk Pakam. J Penelit Keperawatan Med. 2019;1(2):16–21.