
PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT X

THE EFFECTS OF WORK STRESS TO WORK FATIGUE AMONG HOSPITAL X'S NURSES

Edwina Rudyarti^{1*}

¹Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Institut Medika Drg. Suherman

Informasi Artikel

Dikirim Jul 22, 2020
Direvisi Sept 9, 2020
Diterima Mar 29, 2021

Abstrak

Rumah sakit merupakan tempat kerja dengan berbagai risiko kesehatan bagi para tenaga medis terutama perawat yang secara langsung menangani pasien. Tingginya beban kerja di rumah sakit akan menyebabkan risiko kelelahan dan stress bagi para perawat. Berdasarkan beberapa penelitian, stres kerja merupakan salah satu faktor yang berkorelasi kuat dengan kelelahan kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh stres kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit X. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Subyek yang diuji pada penelitian ini adalah 55 orang perawat yang diambil secara acak dari keseluruhan perawat di RS X. Variabel independen adalah stres kerja dan variabel dependen adalah kelelahan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diisi langsung oleh responden. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis bivariat dan multivariat menggunakan uji regresi linier. Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara stres kerja dan kelelahan dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,454$ dan $p\text{-value} = 0,05$. Hasil dari analisis multivariat regresi linier menunjukkan bahwa stres kerja berperan sebagai determinan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit dengan nilai $R^2 = 0,275$, $p = 0,000$. Artinya kelelahan kerja dipengaruhi oleh stres kerja sebesar 27,5% dan 72,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Ada korelasi antara stres kerja dengan kelelahan yang dialami oleh perawat, sehingga stres kerja merupakan sebagai salah satu faktor penentu dari kelelahan kerja pada perawat.

Kata Kunci: stres kerja; kelelahan kerja; perawat

Informasi Co-Author

Institut Medika Drg.
Suherman
edwina@imds.ac.id

Abstract

The hospital is a workplace with various health risks for nosokomial infection and disorders, especially nurses who directly give a service to the patients. The high workload in the hospital will also put the nurses at risk of fatigue and stress. Based on several studies, job stress is one of the factors that strongly correlated with work fatigue. The purpose of this study is to analyze the effect of work stress on work fatigue among nurses at hospital X. This study used a quantitative research design with a cross-sectional design. The subjects tested in this study were 55 nurses who were taken randomly at X Hospital. The independent variable was work stress and the dependent variable was fatigue. The instrument used in this study was a questionnaire that was filled in directly by the respondents. The research data were analyzed using bivariate and multivariate analysis using linear regression test. The results show that there is a correlation between work stress and fatigue with the correlation coefficient $r = 0.454$ and $p\text{-value} = 0.05$. The results of the multivariate linear regression analysis showed that job stress

played a role as a determinant of work fatigue in nurses in the hospital with a value of $R^2 = 0.275$, $p = 0.000$. This means that work fatigue is influenced by work stress by 27.5% and 72.5% is influenced by other variables. There is a correlation between work stress and fatigue experienced by nurses, so that job stress is one of the determinants of work fatigue in nurses.

Keywords: occupational stress; fatigue; nurse

Pendahuluan

Perawat di rumah sakit merupakan salah satu sumber daya potensial yang memiliki risiko bahaya kelelahan kerja seperti berkurangnya konsentrasi dalam berfikir, mata berkunang-kunang, nyeri pada dada yang diakibatkan oleh beban kerja yang berlebih atau jam kerja malam [1]. Kelelahan kerja dapat menimbulkan kejadian kecelakaan kerja sehingga dapat merugikan diri pekerja sendiri maupun orang lain bahkan perusahaan tempatnya bekerja karena terdapat membuat produktivitas terhambat bahkan sampai terhenti sehingga perusahaan dapat mengalami kerugian [2]. Stres kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja dan menjadi salah satu yang berpengaruh pada tekanan psikologis sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan baik fisik, psikologis dan juga gangguan mental [3,8].

Dapat dilihat dari penelitian Napitu (2006) bahwa terdapat pengaruh stres kerja dengan kelelahan kerja. Apabila stres kerja mengalami peningkatan maka akan berbanding lurus dengan peningkatan kelelahan kerja [9]. Selain faktor dari stres kerja di dapatkan hasil bahwa umur memiliki faktor risiko terhadap kelelahan kerja apabila semakin bertambahnya umur seseorang maka akan mempengaruhi kelelahan kerja karena daya dukung fungsi tubuh semakin menurun [6,7]. Selain umur, masa kerja dan iklim kerja juga dapat memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja dikarenakan beberapa faktor yang ada menunjukkan hasil saling mendukung [8].

Rumah sakit tempat dilakukan penelitian dengan respondennya adalah perawat merupakan salah satu rumah sakit dengan karakteristik khusus yaitu menangani pasien dengan pelayanan kesehatan jiwa atau rumah sakit jiwa serta pelayanan untuk kesehatan umum yang dikelola oleh pemerintah seperti tempat rehabilitasi NAPZA. Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat diketahui 25% dari pekerja merasakan beban kerja yang tinggi. Beban kerja dengan pola monoton dan rutin, perilaku pasien yang memiliki karakteristik berbeda dari pasien pada umumnya sehingga perawat kecenderungan memiliki sikap dan emosional yang tinggi sehingga menjadi stresor tersendiri bagi perawat untuk marah atau menjadi emosional.

Sebagian perawat dengan umur diatas 45 tahun dengan masa kerja diatas 15 tahun di rumah sakit memiliki faktor risiko mengalami kelelahan kerja setelah menjalankan kegiatan atau aktivitasnya dalam bekerja, sehingga munculah kejenuhan, dan stres kerja karena sudah menurunnya fungsi kerja tubuh secara normal [5].

Di Negara Amerika Serikat stress di tempat kerja dapat menimbulkan depresi berat pada pekerja dan dapat menimbulkan gangguan jiwa, dengan tingkat risiko pekerja mengalami depresi, kecemasan, stres, kehilangan semangat [1]. Menurut penelitian Nurvita (2016) di tempat penelitian yang telah dilakukan yaitu PT. Megasawindo para pekerja juga mengalami peningkatan stress kerja yang berakibat pada gangguan mental emosional pada pekerja yang disebabkan oleh beban kerja dan tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan keinginan.

Untuk menjaga kinerja perawat maka perlu adanya rotasi dan mutasi kerja pada perawat yang telah lama bertugas untuk menurunkan risiko kelelahan yang dialami. Penelitian ini sangat bermanfaat bagi perawat karena melalui penelitian ini manajemen SDM rumah sakit akan mendapatkan masukan dan hasil mengenai pengaruh stress kerja dan kelelahan pada perawat [5].

Metode Penelitian

Metode penelitian kuantitatif dengan rancangan studi *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling* dengan tujuan untuk memperoleh sampel yang representatif dengan melihat seluruh populasi perawat yang ada di rumah sakit yang terdiri 126 perawat, dengan besaran sampel diukur menggunakan rumus *Lemeshow et al*, 1997 dan dihasilkan 55 sampel, dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner kelelahan kerja diadopsi dari Setyawati (1994) dan kuesioner stres kerja diadopsi dari Nursalam (2002).

Hasil data dianalisis dengan uji univariat, bivariat dan multivariat. Uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment*, sedangkan untuk analisis multivariat menggunakan analisis regresi linier berganda untuk dapat melihat seberapa kuat hubungan yang diperoleh.

Hasil

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan jumlah untuk responden perempuan sebanyak 41 orang, dan laki-laki sebanyak 14 orang, berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan DIII yaitu sebanyak 33 orang (60%), berdasarkan masa kerja diketahui mayoritas dengan masa kerja 10-19 tahun yaitu sebanyak 22 orang (40%),

berdasarkan variabel stres kerja, diketahui mayoritas responden mengalami stress kerja dengan kategori sedang dengan persentase sebesar 47,3% dan berdasarkan kelelahan kerja didapatkan hasil kategori sedang dengan persentase sebesar 40%.

Berdasarkan analisis bivariat diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai korelasi sebesar 0,454 dan *p value* sebesar 0,000. Hubungan kedua variabel bersifat searah, yang berarti bahwa stres kerja semakin meningkat maka berbanding lurus dengan kelelahan kerja yang semakin meningkat. Terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada nilai korelasi sebesar 0,334 dan *p value* sebesar 0,013. Hubungan kedua variabel bersifat searah, berarti semakin bertambahnya umur maka akan meningkatkan kelelahan dalam bekerja.

Berdasarkan hasil analisis multivariat diketahui bahwa masa kerja memiliki pengaruh secara signifikan dengan kelelahan kerja, dengan nilai korelasi sebesar 0,361 sedangkan untuk *p value* memiliki nilai sebesar 0,007. Hubungan kedua variabel juga berbanding lurus sehingga didapatkan hasil bahwa lama masa kerja berpengaruh terhadap kelelahan kerja yang semakin meningkat.

Terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada nilai korelasi sebesar 0,334 dan *p value* sebesar 0,013. Hubungan kedua variabel bersifat searah, berarti semakin bertambahnya umur maka akan meningkatkan kelelahan dalam bekerja.

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat dan Karakteristik Perawat Rumah Sakit

Variabel	Kelelahan						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%
Usia	N	%	N	%	N	%	N	%
27-34 tahun	11	68,7	4	25	1	6,25	16	29,1
35-41 tahun	3	13	12	52,2	8	34,8	23	41,8
42-57 tahun	3	18,7	6	37,5	7	43,7	16	29,1
Jenis Kelamin	N	%	N	%	N	%	N	%
Laki-Laki	7	50	5	35,7	2	14,3	14	25,4
Perempuan	10	24,4	17	41,4	14	34,1	41	74,5
Pendidikan	N	%	N	%	N	%	N	%
D III	10	30,3	15	45,4	8	24,2	33	60
D IV	5	29,4	6	35,3	6	35,3	17	30,9
S1	2	40	1	20	2	40	5	9,1
Masa Kerja	N	%	N	%	N	%	N	%
< 10 tahun	10	62,5	4	25	2	12,5	16	29,1
10-19 tahun	4	18,2	11	50	7	31,8	22	40
> 19 tahun	3	17,6	7	41,2	7	41,2	17	31
Stres Kerja	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	9	64,3	4	28,6	1	7,1	14	25,4
Sedang	6	23,1	16	61,5	4	15,4	26	47,3
Tinggi	2	13,3	2	13,3	11	73,3	15	27,3

Tabel 2. Analisis Bivariat Variabel Independen dengan Kelelahan Kerja

Variabel		Validitas		Kesimpulan
		Korelasi (r)	Sig. (p)	
Stres Kerja	Kelelahan Kerja	0,454	0,000	Signifikan
Umur		0,334	0,013	Signifikan
Masa Kerja		0,361	0,007	Signifikan

*Bermakna pada nilai $p \leq 0,05$

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa stress kerja memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja dengan nilai dan korelasi sebesar 0,454 dan *p value* sebesar 0,000, dan umur juga memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja dengan nilai korelasi sebesar 0,334 dan *p value* sebesar 0,013, dan untuk masa kerja memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja dengan nilai korelasi sebesar 0,361 dan *p value* sebesar 0,007.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

Variabel	Koefisien Regresi (b)	Std. Error	Beta	t_{hitung}	Sig.
Konstanta	20,144	8,245		2,443	0,018
Stres Kerja	0,411	0,127	0,391	3,225	0,002
Masa Kerja	0,271	0,122	0,270	2,225	0,030
	R Square		= 0,28		
	F hitung		= 9,88		
	Sign.F		= 0,000		

Dari tabel 3 hasil analisis multivariat dapat diketahui bahwa nilai R square adalah 0,275, apabila dibuat persen adalah 27,5%, sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh stres kerja terhadap kelelahan kerja perawat sebesar 27,5% sedangkan 72,5% dipengaruhi oleh variabel yang lain. Hasil analisis regresi sederhana didapatkan hasil nilai signifikansi 0,000 untuk uji F hitung maka dapat dikatakan bahwa stress kerja dan masa kerja berpengaruh positif terhadap kelelahan kerja.

Pembahasan

Stres kerja yang dialami perawat dapat diartikan sebagai suatu respon dari individu tersebut baik reaksi psikologis, fisiologis, maupun perilaku terhadap pemicu dari stresor internal maupun eksternal yang dapat berhubungan terhadap apapun jenis pekerjaannya. Beban kerja dan tuntutan yang tinggi dapat mengakibatkan penurunan produktivitas karyawan dan stres sehingga dapat merugikan diri karyawan maupun rumah sakit atau perusahaan dan dapat menimbulkan risiko penyakit bagi para pekerja [5].

Stres kerja timbul akibat meningkatnya tuntutan pekerjaan, konflik, ketidakjelasan akan tugas yang diberikan, dan beban tanggungjawab yang dipikul sendiri. Dampak yang terjadi

yang diakibatkan stres kerja seperti gejala kecemasan, mudah marah, perasaan sensitif, bosan, perasaan tegang, dan mengalami ketidakpuasan akan apa yang diterima [5].

Faktor lain yaitu umur dan masa kerja berpengaruh terhadap kelelahan, semakin usia seseorang bertambah maka akan memiliki semakin banyak mengalami perubahan dalam diri seseorang tersebut seperti perubahan sistem dalam tubuh yang mengalami penurunan fungsi. Adanya penuaan terlihat dari umur yang semakin meningkat dan terlihat setelah umur 40 tahun, seperti terjadi penurunan kekuatan otot, menurunnya fungsi organ tubuh, dan menurunnya daya berfikir serta daya energi yang digunakan untuk metabolisme tubuh [5,8]. Faktor masa kerja berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karena semakin lama bekerja maka akan memiliki risiko bahaya semakin tinggi yang ditimbulkan baik oleh pekerjaan maupun lingkungannya [5].

Hasil analisis antara stres kerja dengan tingkat kelelahan sangat berpengaruh secara signifikan karena memiliki arah korelasi positif, sehingga dari penelitian Nurvita, 2006 memiliki pendapat yang sama bahwa stres kerja disebabkan oleh beban kerja yang dialami perawat cukup tinggi dan faktor umur yang semakin meningkat, serta dari jenis pekerjaan pada perawat yang monoton sehingga perawat mengalami kebosanan [8].

Banyak perawat yang mengeluhkan bahwa bekerja dibawah tekanan sangat mengganggu karena akan mengalami perasaan tidak menyenangkan, seperti kecemasan, ketegangan, kehilangan semangat, mudah marah, emosian sehingga dapat memicu kelelahan kerja. Bekerja dibawah tekanan dapat menimbulkan stres kerja yang dapat menimbulkan keaktifan para pekerja semakin menurun. akan tetapi apabila bekerja pada batas waktu yang ditentukan akan membuat tubuh manusia dapat beristirahat untuk merelaksasi otot-otot yang tegang dan fungsi anggota tubuh yang kaku, sehingga badan menjadi segar kembali [7].

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah variable stress kerja, masa kerja dan umur berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kelelahan pada perawat, sehingga dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa faktor stres kerja dan masa kerja berpengaruh positif dan memiliki peran beresiko dalam peningkatan kelelahan kerja pada perawat. Kelemahan pada penelitian ini adalah belum adanya pengukuran tingkat kelelahan perawat yang diukur menggunakan metode lain, dan kedepannya peneliti berharap dalam pengukuran kelelahan kerja lebih spesifik lagi agar data yang diperoleh semakin baik.

Saran

Saran yang diberikan untuk dapat membangun kembali sistem kesehatan kerja bagi para perawat agar dapat meminimalisir risiko stres kerja dapat dilakukan kegiatan rekreasi kerja, rolling kerja dengan shift lebih diperbaiki Bagi pekerja yang memiliki umur diatas usia produktif yaitu diatas 56 tahun untuk dapat dilakukan rotasi dengan para perawat yang usia produktif yaitu 15-56 tahun sehingga dapat mengurangi rasa kejenuhan yang dapat berakibat pada kejadian stress kerja.

Daftar Pustaka

1. Arifah, D.A., Andarini, Y.D. and Dianita, R., 2019. Occupational Fatigue Based on Work Shift Among Medical Workers at Harjono S Hospital. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(3), pp.199-206.
2. Andarini, Y, D. 2017. Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Subjektif Pada Tenaga Kerja Wanita Di Unit Weaving Loom Pt. X. *Jurnal of Vocation Health Studies*, Vol. 01, No. 01, Hal: 18-22
3. Budiono, AM, Sugeng dkk. 2003. *Kelelahan (Fatigue) Pada Tenaga Kerja*. Semarang; badan Penerbit Universitas Diponegoro.
4. Indah, M.F. 2011. Hubungan Faktor Individu Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Dan Waktu Reaksi Pengemudi Mobil Tangki Di PT. X Tahun 2011. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
5. Munandar, A.S. 2004. *Psikologi Industri Dan Organisasi*. Jakarta Pusat: UI Press; 2004.
6. Napitu, J. 2006. Hubungan Antara Umur, Status Gizi, Masa Kerja Dan Giliran Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Penjamah Makanan Di Kantin. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
7. Saftarina,F & Vilia A. 2014. Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Rsud Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung. *Medical Journal Of Lampung University*, Vol.3. No. 05.
8. Sari, Nurvita. 2006. *Faktor-Faktor yang berhubungan Dengan Stres Akibat Kerja Pada Tenaga Kerja Perkebunan pt. Megasawindo Perkasa Kabupaten Bungo*. Universitas An
9. Suma'mur. 2013. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta : PT. Toko Gunung Agung
10. Tarwaka. 2008. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Manajemen dan Implementasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press

-
11. Triyono, A. 2000. Pengaruh *ear plug* terhadap stres kerja dan kelelahan kerja pada perusahaan tekstil di Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.