



JURNAL KESEHATAN INDONESIA

*Administrasi Kesehatan USY*JOURNAL HOMEPAGE: [HTTPS://JURNAL.USY.AC.ID/INDEX.PHP/JUKI](https://jurnal.usy.ac.id/index.php/juki)

HUBUNGAN SHIFT KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PERAWAT SHIFT DI RUANG RAWAT INAP DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH LA PATARAI DI KABUPATEN BARRU

Muhammad Riswal¹, Risman Ruslan²

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Aufo Royhan

²Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, STIKS Tamalanrea Makassar

riswalsyam@gmail.com^{1*}, rismanruslan2@gmail.com²

ABSTRAK

Latar belakang : Kelelahan kerja adalah isu yang lazim terjadi di lingkungan profesional dan acap kali dihadapi oleh individu yang bekerja, khususnya dalam sektor layanan kesehatan seperti rumah sakit. Kelelahan dapat secara signifikan memengaruhi kesejahteraan profesional, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Lebih lanjut, hal ini dapat berujung pada penurunan efisiensi kerja, peningkatan potensi kekeliruan dalam memberikan layanan, serta risiko kecelakaan kerja. Perawat, sebagai garda terdepan dalam sistem layanan kesehatan yang menerapkan jadwal kerja bergiliran, termasuk giliran malam, memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kelelahan kerja. Hal ini disebabkan oleh gangguan ritme sirkadian, tuntutan beban kerja fisik yang berat, dan tekanan psikologis yang intens. Tujuan penelitian : Untuk mengidentifikasi korelasi antara pola kerja bergiliran dan tingkat beban kerja dengan fenomena kelelahan kerja pada perawat yang bertugas di unit rawat inap RSUD La Patarai Kabupaten Barru pada tahun 2025. Teknik pengambilan sampel : Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional random sampling, dengan menentukan jumlah responden sebanyak 56 individu dari total populasi 129 perawat yang bertugas di unit rawat inap. Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, mengadopsi pendekatan korelasional dengan rancangan cross-sectional. Variabel-variabel dalam studi ini diukur secara serentak pada satu titik waktu. Temuan Riset: Hasil studi ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat korelasi antara jadwal kerja shift dengan tingkat kelelahan kerja ($p=0,783$). Namun, ditemukan adanya hubungan yang substansial antara kelelahan kerja dengan beban kerja fisik ($p=0,000$) dan beban kerja mental ($p=0,000$). Kesimpulan: Beban kerja, baik yang bersifat fisik maupun mental, merupakan faktor prediktif utama terhadap kelelahan kerja, bukan jadwal kerjashift secara independen. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi manajemen rumah sakit untuk menerapkan strategi pengelolaan beban kerja perawat guna mereduksi kelelahan kerja dan mempertahankan standar kualitas pelayanan kepada pasien.

Kata kunci: Shift kerja perawat, Beban kerja perawat, Kelelahan kerja (work fatigue), Rumah sakit daerah, Pelayanan rawat inap

ABSTRACT

Background: Work fatigue is a common issue in professional environments and is often faced by individuals working, especially in the healthcare sector such as hospitals. Fatigue can significantly affect professional well-being, both physically and psychologically. Furthermore, this can lead to decreased work efficiency, increased potential errors in providing services, and the risk of work accidents. Nurses, as the frontline in the healthcare system that implements rotating work schedules, including night shifts, have a higher vulnerability to work fatigue. This is caused by circadian rhythm disturbances, heavy physical workload demands, and intense psychological stress. Purpose of the study: To identify the correlation between rotating work patterns and workload levels with the phenomenon of work fatigue in nurses working in the

inpatient unit of La Patarai Regional Hospital, Barru Regency in 2025. Sampling technique: The sampling method used was proportional random sampling, by determining the number of respondents as many as 56 individuals from a total population of 129 nurses working in the inpatient unit. Research Methodology: This study used a quantitative method, adopting a correlational approach with a cross-sectional design. The variables in this study were measured simultaneously at a single point in time. Research Findings: The results of this study indicate no correlation between shift work schedules and levels of work fatigue ($p=0.783$). However, a substantial relationship was found between work fatigue and physical workload ($p=0.000$) and mental workload ($p=0.000$). Conclusion: Workload, both physical and mental, is the main predictor of work fatigue, not shift work schedules alone. Therefore, it is highly recommended for hospital management to implement nurse workload management strategies to reduce work fatigue and maintain quality standards of patient care.

Keywords : Nurse shift work, Nurse workload, Work fatigue, Regional hospitals, Inpatient services

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan utama dalam lingkungan kerja yang berdampak langsung pada kesehatan tenaga kerja serta produktivitas kerja (Jkl et al., 2021). Dalam konteks keselamatan kerja, kelelahan juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kecelakaan kerja yang disebabkan oleh penurunan konsentrasi, pengambilan keputusan yang kurang tepat, serta kondisi fisik yang tidak optimal. Data International Labour Organization menunjukkan bahwa sekitar 32,8% dari dua juta kematian pekerja berkaitan dengan kecelakaan akibat kelelahan (Pratama et al., 2024), serta sekitar 2,78 juta pekerja meninggal setiap tahun akibat kecelakaan dan penyakit kerja (ILO, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja merupakan isu global yang memiliki urgensi tinggi untuk diteliti, terutama pada sektor pelayanan kesehatan.

Rumah sakit sebagai institusi pelayanan kesehatan yang beroperasi selama 24 jam memiliki tuntutan kerja yang tinggi terhadap tenaga kesehatan, khususnya perawat (Imam et al., 2022). Perawat merupakan tenaga kesehatan dengan intensitas interaksi paling tinggi dengan pasien dan memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan pelayanan yang berkualitas (Pakpahan et al., 2024). Sistem kerja shift yang diterapkan di rumah sakit, terutama shift malam, seringkali memicu gangguan pola tidur dan peningkatan beban kerja, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan kelelahan kerja. Selain itu, faktor eksternal seperti beban kerja fisik dan mental serta faktor internal seperti usia dan kualitas tidur turut memengaruhi tingkat kelelahan (Jkl et al., 2021).

Secara nasional, tingkat kelelahan kerja pada tenaga kesehatan di Indonesia tergolong tinggi. Data menunjukkan bahwa sekitar 71,7% tenaga kesehatan mengalami kelelahan kerja (Fandani & Widowati, 2022). Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa kelelahan kerja lebih dominan terjadi pada shift malam dibandingkan shift pagi (Priyatna, 2020), serta sebagian besar perawat mengalami beban kerja berat (Gumelar et al., 2021). Kondisi ini diperkuat dengan meningkatnya jumlah kecelakaan kerja di Indonesia yang tercatat oleh BPJS Ketenagakerjaan, yang menunjukkan tren peningkatan kasus dari tahun ke tahun. Dengan demikian, kelelahan kerja pada perawat menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius. Di tingkat lokal, RSUD La Patarai sebagai rumah sakit tipe C yang beroperasi selama 24 jam dengan sistem tiga shift kerja menghadapi tantangan serupa. Berdasarkan observasi awal, ditemukan adanya keluhan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi

Hubungan antara sistem shift kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja perawat. Namun demikian, kajian empiris yang secara spesifik menganalisis hubungan antara shift

kerja, beban kerja fisik, dan beban kerja mental terhadap kelelahan kerja perawat di rumah sakit daerah masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja perawat,
2. Apakah terdapat hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja perawat,
3. Apakah terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja perawat di ruang rawat inap RSUD La Patarai di Kabupaten Barru. Pertanyaan penelitian ini dirumuskan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada perawat.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara shift kerja dan beban kerja terhadap kelelahan kerja perawat, baik secara umum maupun secara spesifik meliputi pengaruh shift kerja, beban kerja fisik, dan beban kerja mental. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang keselamatan dan kesehatan kerja (K3), khususnya dalam konteks tenaga kesehatan, serta menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan dalam upaya mempengaruhi kelelahan kerja dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Salo pada bulan Juli tahun 2025. Populasi merupakan seluruh wanita dengan usia 35-44 tahun di wilayah kerja Puskesmas Salo berjumlah 239 responden. Sampel berjumlah 119 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Sentral, Asupan Energi dan Aktifitas Fisik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Sentral, Asupan Energi dan Aktifitas Fisik

No	Variabel uji	Frekuensi	Persentase(%)
1	Kejadian Obesitas Sentral		
	Obesitas Sentral	91	76,5
	Bukan Obesitas Sentral	28	23,5
	Jumlah	119	100.0
2	Asupan Energi		
	Kurang	4	3,4
	Normal	40	33,6
	Lebih	75	63,0
	Jumlah	119	100.0
3	Aktifitas Fisik		
	Ringan	8	6,7
	Sedang	70	58,8
	Berat	41	34,5
	Jumlah	119	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 119 responden, terdapat 91 responden (76,5%) mengalami obesitas sentral. Adapun asupan energi, terdapat 4 responden (3,4%) memiliki asupan energi yang kurang dan menurut aktifitas fisik, terdapat 8 responden (6,7%) memiliki aktifitas fisik yang ringan.

b. Hubungan Asupan Energi terhadap Kejadian Obesitas Sentral

Tabel 2. Hasil Analisis Asupan Energi Terhadap Kejadian Obesitas Sentral

Kejadian Obesitas Sentral							P value
Asupan Energi	Obesitas Sentral		Bukan Obesitas Sentral		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	0	0,0	4	100,0	4	100	0,000
Normal	23	57,5	17	42,5	40	100	
Lebih	68	90,7	7	9,3	75	100	
Jumlah	91	76,5	28	23,5	119	100	

Berdasarkan Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa dari 4 responden dengan asupan energi kurang, seluruhnya termasuk bukan obesitas sentral. Adapun dari 40 responden dengan asupan energi normal, terdapat 23 responden (57,5%) mengalami obesitas sentral dan dari 75 responden dengan asupan energi lebih, terdapat 68 responden (90,7%) mengalami obesitas sentral. Hasil uji statistik, Chi-Square di peroleh nilai kemaknaan $p = 0,000$ ($<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan asupan energi terhadap kejadian obesitas sentral.

Hasil penelitian yang dilakukan dalam studi ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2023), yang juga meneliti mengenai obesitas sentral. Penelitian tersebut mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. Meskipun kecukupan energi dalam jumlah yang tepat tidak menunjukkan hubungan yang langsung terhadap terjadinya obesitas sentral, namun penelitian ini menyoroti bahwa kondisi kelebihan energi dapat memengaruhi status gizi seseorang. Ketika seseorang mengonsumsi energi lebih dari yang dibutuhkan tubuh, hal ini dapat menyebabkan penumpukan lemak yang berlebih, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya obesitas, khususnya obesitas sentral.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis tabulasi silang, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat asupan energi yang tinggi berperan penting dalam peningkatan risiko terjadinya obesitas sentral. Salah satu faktor yang mendukung temuan ini adalah fakta bahwa sebanyak 90,7% responden memiliki asupan energi yang lebih tinggi dari kebutuhan tubuh mereka. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi energi dalam jumlah yang berlebih, yang dapat berkontribusi terhadap penumpukan lemak tubuh, khususnya pada area perut, yang merupakan ciri khas dari obesitas sentral. Oleh karena itu, pengelolaan asupan energi yang seimbang sangat penting untuk

mencegah terjadinya obesitas sentral dan masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat kondisi tersebut.

- c. Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas Sentral

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Sentral

Kejadian Obesitas Sentral							P value
Aktifitas Fisik	Obesitas Sentral		Bukan Obesitas Sentral		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	5	62,5	3	37,5	8	100	0,137
Sedang	58	82,9	12	17,1	70	100	
Berat	28	68,3	13	31,7	41	100	
Jumlah	91	76,5	28	23,5	119	100	

Berdasarkan Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa dari 8 responden aktifitas fisik ringan, terdapat 5 responden (62,5%) mengalami obesitas sentral. Adapun dari 70 responden dengan aktifitas fisik sedang, terdapat 58 responden (82,9%) mengalami obesitas sentral dan dari 41 responden, terdapat 28 responden (68,3%) mengalami obesitas sentral. Hasil uji statistik, Chi-Square di peroleh nilai kemaknaan $p = 0,000$ ($<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan asupan energi terhadap kejadian obesitas sentral.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Dhika (2023) yang melakukan penelitian terkait hubungan aktifitas fisik terhadap obesitas sentral. Hasil penelitian menyatakan ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas sentral.

Merujuk pada hasil penelitian dan analisis tabulasi silang, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral. Temuan ini kemungkinan disebabkan oleh fakta bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong dalam kategori sedang hingga berat. Aktivitas fisik yang cukup, seperti yang dijelaskan oleh Fitri Khoiriyah et al. (2021), memiliki peran penting dalam meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak tubuh. Setiap gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi, yang pada gilirannya dapat membantu mencegah penumpukan lemak berlebih, termasuk di area perut. Namun, meskipun responden telah melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang cukup, faktor lain, seperti pola makan atau faktor genetik, bisa saja berperan lebih besar dalam kejadian obesitas sentral, yang menjelaskan mengapa hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas sentral tidak terlihat jelas dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara asupan energi terhadap kejadian obesitas sentral. Disarankan bagi responden untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan melakukan aktifitas fisik yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N., Mohanto, N. C., Nurunnabi, S. M., Haque, T., & Islam, F. (2022). *Prevalence And Risk Factors Of General And Abdominal Obesity And Hypertension In Rural And Urban Residents In Bangladesh: A Cross-Sectional Study*. *Bmc Public Health*, 22.
- Balitbang. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018.
- Dewanti., Syauqy, A., Noer, E, R., Pramono, A. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Sentral Pada Usia Lanjut Di Indonesia: Data Riset Kesehatan Dasar*. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Vol 45 No. 2.
- Dhika, S. A., Djuwita, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Usia ≥ 40 Tahun di Indonesia. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. Vol 6. No. 2.
- Jakicic, J. M., Rogers, R. J., Davis, K. K., & Collins, K. A. (2018). Role Of Physical Activity And Exercise In Treating Patients With Overweight And Obesity. *Clinical Chemistry*, 64(1), 99–107
- Kemenkes RI. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Pratiwi, R., Sudiarti, T., Mizan, S. (2023). *Hubungan Obesitas Sentral Dan Asupan Zat Gizi Dengan Hipertensi Pada Wanita*. *Jambura Journal Of Health Science And Research*. Vol 6 No. 1.