

The Relationship between Workload and Work Stress with Work Fatigue in Nurses at the shoulders Long Bawan, Krayan

Istianto, Aniardianthi

istianto@uwgm.ac.id, aniardianthi98@gmail.com

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

ABSTRACT

Pendahuluan: Latar Belakang: Semakin banyak kasus kecelakaan dan penyakit akibat kerja di temukan di kalangan pekerja. Untuk di Negara maju seperti Jepang pada tahun 2019 tercatat sebanyak 2.462 kasus, sedangkan di Indonesia pada tahun yang sama tercatat 129.053 kasus. Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan beban kerja dan stres kerja dengan kelelahan kerja di Puskesmas Long Bawan Krayan. Metode Penelitian: Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan pendekatan Cross Sectional. Sampel terdiri dari 35 responden pengambilan sampel menggunakan Sampling Total. Penggunaan data menggunakan analisis Univariat dan bivariate dengan uji Spearman Rank Correlatio. Temuan: Hasil penelitian ini berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Spearman Rank Correlation variabel beban kerja dengan kelelahan kerja didapatkan nilai Sig. $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,674, variabel stres kerja dengan kelelahan kerja didapatkan nilai Sig. $0,003 < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar 0,526. Kesimpulan: Beban kerja dan stres kerja dengan kelelahan kerja terdapat hubungan yang signifikan dan hubungan yang kuat. Hasil penelitian ini disarankan kepada perawat diharapkan dapat menangani kelelahan kerja seperti ketika merasa lelah hendaknya beristirahat dan tidak memaksakan diri.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Kelelahan Kerja.

PENDAHULUAN

Kesadaran masyarakat global mengenai Kesehatan dan Keselamatan Kerja dewasa ini terus meningkat, karena semakin banyak kasus kecelakaan dan penyakit akibat kerja di temukan di kalangan pekerja. Untuk di Negara maju seperti Jepang pada tahun 2019 tercatat sebanyak 2.462 kasus, sedangkan di Indonesia pada tahun yang sama tercatat 129.053 kasus (Kemenkes RI, 2019).

Dari penelitian National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) yaitu Lembaga Nasional untuk Keselamatan dan Kesehatan Kerja sebagai profesi yang beresiko sangat tinggi terhadap kelelahan kerja adalah perawat . Hasil penelitian Selye dalam Basuki (2019), menunjukkan alasan mengapa profesi perawat mempunyai resiko sangat tinggi terpapar oleh stress adalah karena perawat memiliki tugas dan tanggung jawab yang sangat tinggi terhadap keselamatan nyawa manusia.

Badan PPSDM Kesehatan Kemenkes RI (2017) melaporkan jumlah tenaga kesehatan terbanyak pada posisi perawat 122.689 orang yang bertugas dirumah sakit maupun di Puskesmas. Perawat merupakan tenaga medis yang memiliki kontak langsung paling sering dengan pasien sehingga rentan terhadap kelelahan. Kelelahan merupakan ancaman besar terhadap keselamatan pasien .

Profesi yang pekerjaannya memberikan nilai yang sangat berharga terhadap manusia adalah perawat, menurut UU RI. No.23 tahun 1992 perawat merupakan mereka yang memiliki kemampuan dan kewenangan melakukan tindakan keperawatan berdasarkan ilmu yang dimiliki diperoleh melalui pendidikan keperawatan (Sukma, 2021).

Perawat tidak hanya melakukan tugas keperawatan tertentu, namun perawat telah memperluas tugas keperawatan diantaranya, pemberi layanan, pembela (advokat), edukator, komunikator, manajer, klinisi, perawat praktik ahli, perawat praktisioner, perawat anestesi terdaftar dan tersertifikasi, perawat pendidik, perawat kepada orang yang mengerjakan tugas. Perawat merupakan komponen utama di rumah sakit, bekerja siap siaga dalam waktu 24 jam, dengan segala kondisi pasien. Ditambah dengan jumlah perawat yang kurang. Tuntutan yang tinggi, besarnya peran dan tanggungjawab perawat sehingga perawat beresiko menjadi stress dalam bekerja (Marqus & Huston, 2018).

Beban kerja dan kelelahan kerja memiliki hubungan yang kuat dan searah, dengan presentasi tertinggi yang didapat mengartikan bahwa beban kerja fisik berbanding lurus dengan peningkatan kelelahan kerja.

Fenomena stres kerja sudah menjadi masalah di dunia. Hal ini bisa dilihat dari kejadian stres di Inggris terhitung ada 385.000 kasus, di Wales 11.000 sampai 26.000 kasus (Health & Safety Executive, 2017). American national association for Occupational Health (ANAHO, 2019) menyatakan dari empat puluh kasus stress kerja, stress kerja pada perawat berada di urutan paling atas dan perawat juga dapat berpeluang mengalami minor psychiatric disorder dan depresi. Stres kerja perawat di Indonesia dibagi menjadi dua kategori dengan persentase stress sedang 65% dan kurang baik 70%.

Faktor psososial seperti stress kerja mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan, pada waktu pekerjaan menuntut banyak sekali hal yang harus dikerjakan dan waktunya sangat sedikit, maka akan terjadi kelebihan muatan pada pekerjaan (job overload), rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai factor penyebab dan dapat mendatangkan ketegangan (stress) yang dialami oleh tubuh manusia

(Mamusung, 2019).

Persatuan perawat Nasional Indonesia (PPNI, 2019) menyebutkan bahwa 50,9% perawat Indonesia yang mengalami stres kerja, sering merasa pusing, lelah, kurang ramah, kurang istirahat akibat beban kerja terlalu tinggi serta penghasilan yang tidak memadai. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Stres dapat muncul apabila seseorang mengalami beban atau tugas berat dan orang tersebut tidak dapat mengatasinya.

Surve yang dilakukan Persatuan Perawat Nasional Indonesia tahun 2019, Menunjukkan sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja. Perawat sering mengalami pusing, lelah, tidak bisa istirahat karena beban kerja yang tinggi dan menyita waktu. Perawat juga mendapatkan gaji yang rendah tanpa insentif yang memadai.

Tingginya beban kerja yang diterima tenaga kesehatan mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan pekerjaan mereka dan untuk memperoleh rasa kepuasan dari memastikan keselamatan pasien dan menyediakan perawatan berkualitas tinggi.

Berdasarkan survey awal pada bulan Desember 2022 didapati jumlah perawat di Puskesmas Long Bawan sebanyak 35 perawat. Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat 4 dari 5 perawat yang diamati mengalami kelelahan kerja saat bertugas. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan hubungan beban kerja dan stres kerja dengan kelelahan kerja perawat sehingga diharapkan dapat disusun tindakan pencegahan untuk mengurangi terjadinya kelelahan selama bekerja.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan pendekatan Cross Sectional. Sampel terdiri dari 35 responden pengambilan sampel menggunakan Sampling Total. Penggunaan data menggunakan analisis Univariat dan bivariate dengan uji Spearman Rank Correlatio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden dan Variabel

Krakeristik	N	%
Umur		
Usia Produktif	30	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	29
Perempuan	21	71
Pendidikan		
D3	28	90,3
S1	2	9,7
Status Pernikahan		
Belum Menikah	12	38,7
Menikah	18	61,3
Beban Kerja		
Ringan	3	10
Berat	27	90

Stres Kerja		
Stres Sedang	4	13,3
Stres Berat	26	86,7
Kelelahan Kerja		
Tidak Lelah	4	13,3
Lelah	26	86,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Umur yaitu seluruh responden berusia produktif. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan 21 orang (71%). Berdasarkan pendidikan mayoritas adalah pendidikan D3 yaitu sebanyak 28 orang (90,3%). Berdasarkan status pernikahan mayoritas responden sudah menikah yaitu sebanyak 18 orang (61,3%). Berdasarkan variabel beban kerja mayoritas responden mengalami beban kerja berat sebanyak 27 orang (90%).

Berdasarkan variabel stres kerja mayoritas responden mengalami stres berat yaitu sebanyak 26 orang (86,7%). Berdasarkan variabel kelelahan kerja mayoritas responden mengalami kelelahan yaitu sebanyak 26 orang (86,7%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Menggunakan Korelasi Rank Spearman

Correlations

		BK	KK
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.674**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	30	30
	KK		
	Correlation Coefficient	.674**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000, karena nilai Sig. 0,000 < 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel beban kerja dengan kelelahan kerja. Dari tabel diatas juga diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,674**. Artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel beban kerja dengan kelelahan kerja sebesar 0,674 atau kuat.

Tabel 3. Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Correlations

		SK	KK
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.526**
	Sig. (2-tailed)	.	.003
	N	30	30

KK	Correlation	.526**	1.000
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.003	.
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai signifikansi sebesar 0,003, karena nilai Sig. 0,003 < 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel stres kerja dengan kelelahan kerja. Dari tabel diatas juga diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,526**. Artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel stres kerja dengan kelelahan kerja sebesar 0,526 atau kuat.

Pembahasan

1. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 30 perawat terdapat 27 perawat yang mengalami beban kerja berat. Beban kerja perawat adalah menghitung aktivitas kerja perawat dan ketergantungan klien pada pelayanan keperawatan. Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik fisik maupun mental dan reaksi-reaksi emosional.

Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerjaan yang terjadi karena pengurangan gerakan menimbulkan kebosanan dan rasa monoton. Kebosanan dalam kerja rutin sehari-hari karena tugas atau pekerjaan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya perhatian pada pekerjaan sehingga secara potensial membahayakan pekerja. Tenaga kerja dengan status menikah akan mengalami beban kerja yang lebih tinggi. Orang yang sudah menikah lebih cepat mengalami kelelahan dibandingkan dengan yang bujangan oleh karena waktu istirahat tidak dimanfaatkan secara maksimal sebab kondisi keluarganya juga perlu mendapatkan perhatian yang cukup.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Dari hasil uji korelasi didapatkan nilai sebesar 0,674** artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara beban kerja dengan kelelahan kerja sebesar 0,647 atau kuat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Brilliant (2022) bahwa beban kerja dengan kelelahan kerja menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai $0,000 < 0,05$. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi 0,60-0,799 yang diartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang kuat.

Pada penelitian ini menunjukkan kenaikan beban kerja yang dirasakan, akan memicu kelelahan kerja. Faktor yang dapat mempengaruhi penelitian ini adalah adanya persepsi yang berbeda dari beberapa perawat.

Dari hasil wawancara pada saat penyebaran kuesioner, perawat berjenis kelamin perempuan memiliki beban ganda dimana mereka memiliki pekerjaan di Puskesmas kemudian setelah pulang kerumah mereka juga mengerjakan tugas-tugas rumah (rumah tangga) yang menyebabkan kelelahan kerja.

Beban kerja dan kelelahan kerja berkaitan erat. Beban kerja dapat menimbulkan kelelahan dalam bekerja karena, seseorang ditempat kerja akan menanggung beban akibat kerja fisik yang dilakukan. Ketika, beban kerja seseorang tidak sesuai dengan kemampuannya untuk bekerja, kelelahan terjadi selama bekerja karena, jumlah energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas lebih tinggi (Agustinawati, 2019).

Dari hasil wawancara bahwa kelelahan kerja pada perawat yang bekerja di Puskesmas Long Bawan disebabkan adanya beban kerja yang berlebihan karena merangkap jabatan untuk memenuhi sumber daya manusia yang kurang agar pelayanan di Puskesmas optimal.

Berat beban kerja yang melebihi peraturan yang berlaku di Puskesmas juga dapat

menyebabkan energi seseorang menurun, sehingga mengakibatkan terjadinya kecelakaan kerja. Penelitian ini selaras dengan pernyataan Maslach et al. (1997) dimana beban kerja adalah faktor terjadinya kelelahan kerja pada seseorang, seseorang dituntut untuk lebih intens dan lebih kompleks dalam bekerja.

Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilmar et al. (2018) dimana, beban kerja yang dirasakan seseorang secara signifikan akan menimbulkan kelelahan yang menyebabkan terjadinya penurunan pada keterikatan kerja. Kelelahan merupakan faktor yang dapat menurunkan produktivitas kerja dan menurunkan kualitas pekerjaan yang diselesaikan.

Dari jumlah pasien yang banyak berpengaruh juga pada pekerjaan perawat, kegiatan pelayanan keperawatan agar mencapai kualitas yang optimal yaitu apabila beban kerja dan sumber daya perawat yang ada memiliki proporsi yang seimbang dengan jumlah yang ada. Dari jumlah pasien yang berlebih dan kurangnya tenaga kesehatan membuat perawat di Puskesmas Long Bawan sering memperpanjang jam kerjanya. Di Indonesia telah ditetapkan waktu kerja sehari maksimum adalah 8 jam kerja. Memperpanjang waktu kerja lebih dari itu akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

Meningkatnya jumlah kebutuhan sumber daya yang berdampak pada pekerja dengan memperkerjakan pekerja melampaui waktu yang telah ditetapkan atau memberlakukan sistem shift kerja. Shift kerja adalah sebuah sistem kerja yang dibagi menjadi 3 waktu kerja yaitu kerja pagi (08.00-14.00), sore (14.00-21.00) dan malam (21.00-08.00) guna memaksimalkan efisiensi dan produktivitas puskesmas selama 24 jam. Pelaksanaan shift kerja yang tidak baik menimbulkan kelelahan kerja yang harus dikendalikan sebaik mungkin.

Menurut Schultz (1982) shift kerja malam lebih berpengaruh negatif terhadap kondisi pekerja dibanding shift pagi, karena pola siklus hidup manusia pada malam hari umumnya digunakan untuk istirahat. Namun karena bekerja pada shift malam maka tubuh dipaksa untuk mengikutinya. Hal ini relatif cenderung mengakibatkan terjadinya kesalahan kerja, kecelakaan dan absentisme.

Beban kerja yang berlebih dan jam kerja berlebih ini sangat berpengaruh terhadap produktivitas tenaga kesehatan yang berpengaruh pada produktivitas rumah sakit. Perawat dituntut untuk bekerja dengan cepat dan sigap dalam melayani pasien, semakin cepat pekerjaan harus dikerjakan, semakin tinggi tingkat kelelahan kerja seseorang Jex (dalam Kumalasari, 2014). Perawat yang ada tidak sebanding dengan jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan dapat memicu terjadinya kelelahan kerja (Munandar, 2008).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Dian Kurniawati di rumah sakit Islam Fatimah Cilacap bahwa meningkatnya kelelahan dapat memicu menurunnya kinerja, dilihat dari kelelahan perawat tersebut karena peningkatan pasien setiap periodenya. Karena meningkatnya jumlah pasien menyebabkan meningkatnya beban perawat pula.

Tingkat kelelahan kerja perawat dirumah sakit tersebut sebesar 63,8% dan tergolong dalam tingkat kelelahan tinggi, dan tingkat kinerjanya 67,5% tergolong dalam tingkat kinerja yang tidak baik.

Manuaba (2002) menjelaskan bahwa beban kerja dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal dapat berupa organisasi yang baik, lingkungan kerja yang kondusif, prasarana yang memadai dan lain sebagainya yang bersumber dari luar individu itu sendiri. Untuk mengurangi beban kerja dan jam kerja berlebihan, perawat dapat bekerja sama dengan anggota tim dan antar tim perawat. Beban kerja yang berlebihan dan ketidakmampuan tim mengkoordinir tugas akan menimbulkan konflik antara anggota tim perawat. Beragamnya jenis pekerjaan yang harus dilakukan oleh perawat juga bila tidak ada

kerja sama yang baik akan menjadi beban bagi perawat. Beban kerja yang meningkat atau beban kerja yang tinggi juga mempengaruhi beban psikologi dari perawat itu sendiri.

2. Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 30 perawat terdapat 26 perawat yang mengalami stres berat. Stres kerja adalah ketegangan akibat rasa jenuh yang timbul dari beban kerja yang berlebihan sehingga mampu mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang pada saat bekerja. $0,67 < 0,05$. Keadaan dan perasaan lelah yang ditimbulkan adalah reaksi fungsional dari otak (Cortex cerebri), yang dipengaruhi oleh dua sistem antagonis (penghambat dan penggerak). Kelelahan akan menurunkan kapasitas kerja dan ketahanan kerja yang ditandai oleh perasaan lelah, menurunnya motivasi dan aktivitas kerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres kerja secara signifikan akan mempengaruhi kualitas kerja (Roficha, 2020).

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara stres kerja dengan kelelahan kerja. Dari hasil uji korelasi didapatkan nilai sebesar $0,526^{**}$ artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara beban kerja dengan kelelahan kerja sebesar $0,526$ atau kuat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ardian (2019) bahwa stres kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, hal ini disebabkan karena tubuh kita akan mengaktifkan respons melawan atau menghindar dalam keadaan stres, baik kita memilih untuk tetap aktif maupun diam.

Pada hasil sebaran kuesioner didapat jenis kelamin perempuan lebih banyak dari laki-laki. Perempuan mempunyai kecenderungan mengalami stres lebih besar dimana didalam tubuh seorang perempuan terjadi perubahan hormonal. Perempuan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur dan makan. Penurunan estrogen pada perempuan akan berpengaruh pada emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian pada perawat di RSUD Cilacap menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki risiko stres sebesar $88,2\%$ (Dewi, 2018).

Menurut peneliti terjadinya stres kerja pada perawat di Puskesmas Long Bawan merupakan bagian dari stres dalam melaksanakan pekerjaan, stres dapat disebabkan oleh banyaknya pertanyaan yang muncul dari beban kerja perawat, ketegangan dalam berinteraksi dengan atasan dan sesama pekerja, pekerjaan yang menuntut konsentrasi yang tinggi, dan lain-lainnya. Umur juga mempengaruhi stres, individu dengan umur yang lebih tua mengalami stres yang lebih rendah karena pengalamannya dalam menghadapi stres sudah lebih baik dibandingkan dengan individu berumur muda. Stres berat akan menimbulkan kelelahan baik fisik maupun mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan mudah marah.

Dari hasil wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner, faktor yang mempengaruhi stres kerja perawat adalah kondisi pasien yang selalu berubah. Kemudian yang mempengaruhi kelelahan kerja yaitu jam kerja berlebih dan pekerjaan di luar jam kerja Puskesmas seperti berkebuh dan berladang. Pada umumnya penduduk bekerja sebagai petani, maka dari itu jika ada kesempatan untuk bertani pegawai Puskesmas akan bertani untuk menambah penghasilan mereka.

Menurut Leter dan Maslach (2005) pekerja yang mengalami kelelahan kerja akan merasa stres, overwhelmed, dan exhausted. Pekerja juga akan sulit tidur, menjaga jarak dengan lingkungan sehingga dapat mempengaruhi kinerja dan performa dari seorang perawat. Sehingga produktivitas pun semakin menurun, keinginan bekerja pun semakin menurun yang nantinya ketertarikan terhadap pekerjaan semakin berkurang sehingga hasil yang diberikan sangat minim. Tanpa adanya energi dan keterlibatan aktif pada pekerjaan membuat pekerja tersebut tidak maksimal dalam bekerja. Pekerja semakin tidak efektif dan semakin lama pekerja itu merasa ragu dengan kemampuannya, dan hal ini akan berdampak

bagi pekerja itu sendiri.

Ketika seseorang mengalami kelelahan kerja mereka menunjukkan kondisi yang berbeda beda, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Dengan kondisi kelelahan yang diderita seseorang dapat terjadi penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi kerja dan penurunan produktivitas kerja. (Tarwaka, 2013) konsekuensi dari kelelahan kerja tersebut pekerja yang mengalami kelelahan akan berprestasi lebih buruk. Jika ini terjadi terus menerus setiap hari maka akan berakibat terjadinya kelelahan kronis.

Menurut Grandjean dan Kogi 1972 (dalam Ambar, 2006). Kelelahan kronis disebabkan adanya tugas yang terus menerus berlangsung setiap hari bahkan berkepanjangan dan bahkan sebelum memulai suatu pekerjaan. Kelelahan yang sebelumnya belum hilang disusul dengan tugas berikutnya. Jika kondisi ini terjadi berkelanjutan dan berulang – ulang dengan istirahat juga belum bisa menghilangkan kelelahannya, dia masih merasa lelah dan jika ini dibiarkan maka dapat dapat membahayakan tugas yang sedang dilakukannya atau dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan kecelakaan kerja.

Stres kerja juga dipengaruhi oleh shift kerja. Pada shift malam, yang memiliki waktu istirahat paling sedikit pada malam hari sehingga sebagai kompensasinya pekerja harus istirahat pada pagi dan siang hari yang tentunya akan mengganggu pola aktivitas tubuh. Secara umum semua fungsi tubuh meningkat pada siang hari, mulai melemah pada sore hari dan menurun pada malam hari untuk pemulihan dan pembaharuan. Kondisi melemahnya fungsi tubuh ini, ditambah dengan tuntutan tanggung jawab pekerjaan yang menumpuk dapat mengakibatkan kelelahan dan stres.

Selain itu, kemungkinan adanya lingkungan fisik yang terlalu menekan, kurangnya kontrol yang dirasakan akibat melemahnya fungsi tubuh dan kurangnya hubungan interpersonal skill pada shift malam dapat mengakibatkan stres.

Hal ini sesuai dengan salah satu teori stres yang dapat diterapkan dalam stres kerja adalah teori behavior constraint atau hambatan perilaku. Teori ini didasarkan atas teori yang dikemukakan oleh Bem bahwa orang merasa kehilangan kontrol terhadap situasi yang berkembang saat itu yang membuatnya stres. Stres dilihat sebagai suatu faktor negatif yang menyebabkan munculnya masalah-masalah yang menghambat perkembangan karier pada masing-masing individu karena dihadapkan pada gangguan atau masalah psikologi, fiologi, perilaku (behavior), kognitif, maupun organisasi. Sedang disisi lain stres justru bisa dijadikan sebagai motivator dalam mengembangkan karier dan kinerja.

Kelelahan kerja bukan hanya berdampak pada individu melainkan ke organisasinya juga, ketika pekerja mengalami kelelahan dalam bekerja akan berpengaruh pada kuantitas kerja, kecacauan manajemen dan operasional kerja, meningkatnya absensi dan pekerjaan yang tertunda sehingga menurunkan kualitas dan kuantitas pelayanan (Prihatini, 2007). Keperawatan agar mencapai hasil organisasi dengan evaluasi reguler dari pelaksanaan kerja pegawai, manajer harus mencapai berbagai tujuan, seperti memperbaiki pelaksanaan kerja, memberitahukan kepada perawat bahwa kerjanya kurang memuaskan, serta mempromosikan jabatan dan kenaikan gaji, memperbaiki komunikasi antara atasan dan bawahan, serta menentukan pelatihan karyawan yang memerlukan bimbingan khusus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian data tentang Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Puskesmas Long Bawan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Puskesmas Long Bawan dengan nilai Sig. $0,000 < 0,05$. Dan terdapat hubungan yang kuat

- antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,674.
2. Ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Puskesmas Long Bawan dengan nilai Sig. $0,003 < 0,05$. Dan terdapat hubungan yang kuat antara stres kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,526.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguistinawati, K. R. (2019). Huibuingan Antara Beiban Keirja Deingan Keileilahan Keirja pada Peingeirajin Industri Bokor di Deisa Meinyali. *Juurnal Meidika Uidayana*, 9(9), 1920–1927
- Albeirta. 2014. *Beineifits of Impleimeinting a Fatiguiei Manageimeint Program*. Canada: Albeirta
- Ambar Silastuiti, 2006, Huibuingan Antara Keileilahan deingan Produktivitas Teinaga Keirja di bagian Peinjahatan PT Beingawan Solo Garmeint Indoneisia. Skripsi: Uiniveirsitas Neigeiri Seimarang.
- Ameirican Association of Occupational Heialth Nuirseis. *Managing Profeissional Risk In Occupational And Einvironmeintal Heialth Nuirsing Practicei*. *Off J Am Assoc Occuip Heial Nuirseis*. 2019;48(7).
- Bandiyah. 2011. *Lanjuit Uisia dan Keipeirawatan Geirontik*. Yogyakarta: Nuiha Meidika.
- BAnQ. 2011. *Fatiguiei Manageimeint Guiidei*. Canada: Quieibeic
- Basuiki. Huibuingan Antara Streis Keirja deingan Gangguian Keiseihatan Peirawat di IRD RSVP Dr. Soeiradji Tirtoneigoro Klatein. 2019.
- Darweint, D., Dawson, D., Pateirson, J. L., Roach, G. D., & Feirguison, S. A. 2015. *Managing fatiguiei: It reially is about sleieip*. *Eilseivieir Jurnal*. 82: 20-26.
- Eifeindy, F. (2013). *Keipeirawatan Keiseihatan Komuinitas Teiori dan Prakteik Dalam Keipeirawatan*. Jakarta: Saleimba Meidika.
- Fahreipi, R. (2019). *Streis Keirja Peirawat (Peinyeibab dan Indikasinya)*. Ponorogo Jawa Timuir Indoneisia: WADEi GROUiP.
- Hamzah, W. (2019). *Peingaruih Beiban Keirja dan Duikuingan Sosial Teirhadap Keileilahan Keirja*. *Psikoborneio: Juurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 336-343.
- Keiseihatan, K. (2017). *Puisat Data dan Informasi: Situiasi Teinaga Keipeirawatan Indoneisia*. <http://www.deipkeis.go.id/reisourceis/dow%0Anload/puisdatin/infodatin/infodatin%0Apeirawat2017.pdf>
- Khanadei, K., & Sasangohar, F. (2017). *Streiss, fatiguiei, and workload in inteinsivei carei nuirsing: A scoping liteiraturei reivieiw*. *Proceidings of thei Huiman Factors and Eirgonomics Socieity*, 2017- Octobeir (Seipteimbeir 2017), 686–690.
- Kuimalasari, G. A. (2014). *Peiranan BeibanKeirja, Hardineiss, dan Ikhlas pada Buirnout. Teisis*.
- Maslach, C.; Schauifeili, W.B. & Leiiteir, M. P. (1997). *Thei tuirth about buirnout how organizations causei peirsonal streiss and what to do about it*. *UiSA: In Jossey Bass a Willeiy Company* (Vol. 30, Issuei 5).
- Wiyar so, J. (2019). Huibuingan Antara Shift Keirja Dan Beiban Keirja Deingan Keileilahan Keirja Pada Peirawat Di Ruiang Rawat Inap Yeiheiskieil Dan Hana Di Ruimah Sakit Uimuim Gmim Pancaran Kasih Manado. *KEiSMAS*, 7(5).