

HUBUNGAN *SHIFT* KERJA, BEBAN KERJA, DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD dr. H.L.M BAHARUDDIN, M.Kes RAHA TAHUN 2024

¹A'alya Maharani Harlin*, ¹Fithria, ¹Fifi Nirmala G

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Haluoleo, Kendari, Sulawesi Tenggara

*Corresponding author: Telp: +6282255871654, email: alyamaharani700@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan kondisi seseorang yang terkuras habis dan kehilangan energi psikis maupun fisik. Biasanya kelelahan kerja dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terus menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan shift kerja, beban kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD dr. H.L.M Baharuddin M.Kes raha tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel 72 responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan shift kerja ($p= 0,008 < 0,05$) dengan kelelahan kerja pada perawat, ada hubungan beban kerja ($p= 0,000 < 0,05$) dengan kelelahan kerja pada perawat dan tidak ada hubungan status gizi ($p= 0,098 > 0,05$) dengan kelelahan kerja pada perawat. Disarankan perawat harus terus memperhatikan kondisi tubuh agar tetap sehat dan istirahat yang cukup sebelum melakukan pekerjaan di ruang rawat inap rumah sakit serta diharapkan melakukan relaksasi tubuh agar lelah berkurang setelah melakukan asuhan keperawatan.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Shift Kerja, Beban Kerja, Status Gizi, Perawat

ABSTRACT

Work fatigue is a condition where a person is completely drained and loses both psychic and physical energy. Usually work fatigue is experienced in the form of continuous physical, mental, and emotional fatigue. This study aims to determine the relationship between work shifts, workload and nutritional status with work fatigue in nurses in the inpatient ward of Dr. H.L.M Baharuddin M.Kes raha Hospital in 2024. This type of research is quantitative research and analytical survey design with a cross-sectional approach. This study used a random sampling technique with a sample size of 72 respondents. Data analysis used univariate and bivariate analysis using the chi square test. The results of statistical tests using the chi square test showed that there was a relationship between work shifts ($p = 0.008 < 0.05$) and work fatigue in nurses, there was a relationship between workload ($p = 0.000 < 0.05$) and work fatigue in nurses and there was no relationship between nutritional status ($p = 0.098 > 0.05$) and work fatigue in nurses. It is recommended that nurses continue to pay attention to their physical condition to stay

healthy and get enough rest before working in the hospital inpatient room and are expected to relax their bodies so that fatigue is reduced after providing nursing care.

Keywords: Work Fatigue, Work Shifts, Work Load, Nutritional Status, Nurses

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja adalah kondisi dimana kapasitas dan kemampuan pekerja menurun dalam melaksanakan aktivitas yang disebabkan oleh akumulasi dari aktivitas fisik dan mental yang berlebihan. Gejala kelelahan dapat dilihat dengan timbulnya pusing, bosan, mulai kekurangan kemampuan untuk konsentrasi, kurangnya rasa waspada, dan berujung pada penurunan kemampuan fisik maupun mental ¹.

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang paling lama berinteraksi dengan pasien karena perawat harus memberikan asuhan kepada pasien selama 24 jam secara terus-menerus. Tuntutan pekerjaan untuk memberikan pelayanan kesehatan dengan baik serta beban kerja yang berat dapat menimbulkan kelelahan kerja pada perawat apalagi jika tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup ².

Lembaga kesehatan dunia yakni *World Health Organization* (WHO) menyampaikan bahwa rasa kelelahan yang berat karena pekerjaan merupakan penyakit pembunuh ke 2 setelah penyakit Jantung. WHO memperkirakan setidaknya 19% atau 360.000 kematian di dunia yang disebabkan oleh kecelakaan kerja. Sementara resiko jam kerja panjang terelasi menyebabkan 450.000 kematian didunia yang terelasi dengan hubungan kerja ³. Menurut *Internasional Labour Organization* (ILO) merilis setiap ada lebih dari 250 kecelakaan ditempat kerja dan 160 juta pekerja menjadi sakit karena bahaya

di tempat kerja dan 1,2 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan dan sakit ditempat kerja ⁴.

Kelelahan kerja merupakan masalah kesehatan dan keselamatan kerja karena memiliki kontributor terbesar penyebab kecelakaan kerja. Data kecelakaan kerja di Indonesia tahun 2021 berjumlah 234.370 kasus, pada tahun 2022 sebanyak 297.725 kasus, sedangkan tahun 2023 mengalami peningkatan dibanding tahun-tahun sebelumnya menjadi 370.747 kasus. Angka tersebut dihimpun pihak BPJS Ketenagakerjaan berdasarkan klaim yang diajukan atas kecelakaan kerja yang dialami para pekerja ⁵.

Data Dinas Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Sulawesi Tenggara menyebutkan kasus kecelakaan kerja yang terjadi di Sulawesi Tenggara pada tahun 2021 berjumlah 246 kasus, kemudian ditahun 2022 meningkat menjadi 485 kasus dan ditahun 2023 juga mengalami peningkatan menjadi 504 kasus kecelakaan kerja ⁶.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada perawat yaitu faktor pekerjaan, faktor diluar pekerjaan (faktor individu) dan faktor lingkungan kerja. Faktor pekerjaan meliputi beban kerja, jam kerja perawat dan shift kerja. Faktor individu meliputi usia, jenis kelamin, status gizi serta waktu tidur dan istirahat. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kelelahan kerja pada perawat yaitu kondisi fisik tempat perawat bekerja, tingkat kebisingan lingkungan dan

tingkat pencahayaan pada ruangan tempat perawat bekerja ⁷.

Penggunaan sistem shift kerja dapat menyebabkan terjadinya perubahan ritme sirkadian pada perawat. Ritme sirkadian mengatur berbagai macam fungsi tubuh yang akan mengalami peningkatan pada saat siang hari dan mengalami penurunan pada malam hari. Terjadinya perubahan jadwal yang diakibatkan oleh pergantian shift kerja dapat menyebabkan terjadinya kekacauan pada pola sirkadian yang membuat buruk fungsi tubuh jadi terganggu, mencakup timbulnya kelelahan serta terganggunya pola tidur pekerja. Kelelahan yang timbul pada pekerja dapat memberikan kontribusi sebanyak 50% pada terjadinya kecelakaan kerja ⁸.

Beban kerja merupakan suatu keadaan dari pekerjaan dengan beberapa tugasnya dan tanggung jawab yang harus diselesaikan pada batas waktu yang ditetapkan baik dalam jangka waktu panjang maupun dekat. Beban kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya peningkatan angka kelelahan kerja, dimana berat dan banyaknya beban kerja seseorang perawat akan cepat mengalami kelelahan sehingga akan terjadi penurunan kinerja dalam melakukan pekerjaan ⁹.

Tidak terpenuhinya gizi yang bersumber dari konsumsi makanan setiap hari pada tubuh pekerja akan mengakibatkan dampak buruk pada tubuh pekerja, meliputi kemampuan fisik menurun, pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, tidak dapat berkonsentrasi saat bekerja, mudah mengalami kelelahan, dan kurang motivasi. Itu bisa berdampak pada pelayanan kesehatan yang diberi perawat ke pasien. Produktivitas kerja pada perawat juga akan menurun karena asupan gizi yang kurang ¹⁰.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan wawancara pada perawat di RSUD dr. H. L.M. Baharuddin, M.Kes Raha didapatkan data bahwa dari 10 perawat yang bekerja di unit rawat inap terdapat 40% atau 4 perawat mengalami kelelahan rendah, dan 60% atau 6 diantaranya mengalami kelelahan tinggi. Berdasarkan Informasi yang diperoleh rasa kelelahan tersebut menyebabkan mereka mengalami stres yang berdampak pada kestabilan emosi dan kemampuan untuk berpikir jernih akibatnya kurang kewaspadaan sehingga mereka pernah terpeleset saat terburu-buru memberikan perawatan pada pasien juga mengalami nyeri otot akibat mengangkat yang terlalu berat.

Berdasarkan data dan uraian permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Shift* Kerja, Beban Kerja, Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Perawat Inap Di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha Tahun 2024 ”

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan desain survey analitik dengan pendekatan cross sectional Penelitian ini dilakukan di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November tahun 2024. Adapun Populasi pada penelitian ini adalah seluruh perawat di ruang rawat inap yang ada di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha sebanyak 88 orang dengan sampel sebanyak 72 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Variabel pada penelitian ini berupa variabel bebas meliputi shift kerja, beban

kerja dan status gizi serta variabel terikat berupa kelelahan kerja. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner *Industrial Fatigue Research Committe* (IFRC), kuesioner beban kerja, kuesioner status gizi, timbangan, microtoice, kamera, dan laptop. Analisis data yang digunakan berupa analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakterisrik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
- <25	5	6,9
- 25 – 35	43	59,7
- > 36	24	33,3
Jenis Kelamin		
- Laki – Laki	8	11,1
- Perempuan	64	88,9
Masa Kerja		
- ≤ 6	38	52,8
- > 6	34	47,2

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 72 responden, sebagian besar responden berusia pada rentang 25 - 35 tahun dengan jumlah 43 responden (59,7%), sedangkan responden paling sedikit berusia pada < 25 tahun dengan jumlah 5 responden (6,9%). Diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 64 responden (88,9%), sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 8 responden (11,1%). Dan sebagian besar masa kerja responden yaitu selama ≤ 6 tahun dengan jumlah 38 responden (52,8%),

sedangkan masa kerja > 6 tahun berjumlah 34 responden (47,2%).

Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi dari variabel yang akan diteliti.

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelelahan Kerja		
- Rendah	35	48,6
- Tinggi	37	51,4
Shift Kerja		
- Pagi	25	34,7
- Siang	25	34,7
- Malam	22	30,6
Beban Kerja		
- Rendah	33	45,8
- Berat	39	54,2
Status Gizi		
- Normal	56	77,8
- Tidak Normal	16	22,2

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 72 responden terdapat 35 responden (48,6%) mengalami perasaan kelelahan tinggi dan 37 responden (51,4%) mengalami kelelahan kerja ringan. Pada distribusi responden berdasarkan shift kerja diperoleh 25 responden (34,7%) bekerja pada shift pagi, 25 responden (34,7%) bekerja pada shift siang dan 22 responden (30,6%) bekerja pada shift malam. Pada distribusi responden berdasarkan beban kerja didapatkan 33 responden (45,8%) mengalami beban kerja ringan dan 39 responden (54,2%) memiliki beban kerja berat. Pada distribusi responden berdasarkan status gizi didapatkan 56 responden (77,8%) memiliki status gizi

normal dan 16 responden (22,2%) memiliki status gizi tidak normal,

Analisis Bivariat

Analisis bivariat di gunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. variabel penelitian dianalisis menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan variabel bebas yaitu shift kerja, beban kerja dan status gizi dengan. variabel terikat yaitu kelelahan kerja.

Tabel 3. Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat

Shift Kerja	Kelelahan Kerja		Total		P-Value		
	Rendah		Tinggi				
	N	%	n	%			
Pagi	18	72,0	7	28,0	25	100	0,008
Siang	11	44,0	14	56,0	25	100	
Malam	6	27,3	16	72,7	22	100	
Total	35	48,6	37	51,4	72	100	

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 8 dapat di lihat bahwa dari 25 responden yang bekerja pada shift pagi, yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 18 responden (72,0%) sedangkan kelelahan kerja tinggi sebanyak 7 responden (28,0%), dari 25 responden yang bekerja pada shift siang, yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan kerja tinggi sebanyak 14 responden (56,0%) sedangkan kelelahan kerja rendah sebanyak 11 responden (44,0%), dan dari 22 responden yang bekerja pada shift malam, yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan tinggi sebanyak 16 responden (72,7%) sedangkan kelelahan kerja rendah sebanyak 6 responden (27,3%).

Berdasarkan Uji Chi Square di peroleh (*pvalue* = 0,008 < 0,05) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara shift kerja

dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha Tahun 2024.

Tabel 4. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-Value
	Rendah		Tinggi				
	N	%	n	%	n	%	
Ringan	27	81,8	6	18,2	33	100	0,000
Berat	8	20,5	31	79,5	39	100	
Total	35	48,6	37	51,4	72	100	

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 9 dapat di lihat bahwa dari 33 responden pada beban kerja ringan, yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 27 responden (81,8%) sedangkan kelelahan tinggi sebanyak 6 responden (18,2%) dan dari 39 responden pada beban kerja berat, yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan kerja tinggi sebanyak 31 responden (79,5%) sedangkan kelelahan rendah sebanyak 8 responden (20,5%).

Berdasarkan Uji Chi Square di peroleh (*pvalue* = 0,000 < 0,05) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha Tahun 2024.

Tabel 5. Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat

Status Gizi	Kelelahan Kerja				Total		P-Value
	Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	
Normal	30	53,6	26	46,4	56	100	0,098
Tidak Normal	5	31,2	11	68,8	16	100	
Total	35	48,6	37	51,4	72	100	

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa dari 56 responden dengan status gizi normal yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 30 responden (53,6%) sedangkan kelelahan tinggi sebanyak 26 responden (46,4%) dan dari 16 responden dengan status gizi tidak normal, yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan kerja tinggi sebanyak 11 responden (68,8%) sedangkan kelelahan rendah sebanyak 5 responden (31,2%).

Berdasarkan *Uji Chi Square* di peroleh ($pvalue = 0,098 > 0,05$) artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha Tahun 2024

Shift kerja merupakan sistem pengaturan waktu kerja yang memungkinkan karyawan berpindah dari satu waktu ke waktu yang lain setelah periode tertentu, yaitu dengan cara bergantian antara kelompok kerja satu dengan kelompok kerja yang lain sehingga memberi peluang untuk memanfaatkan keseluruhan waktu yang tersedia untuk mengoperasikan pekerjaan¹¹.

Proses kerja perawat di instalasi rawat inap RSUD dr. H.L.M, Baharuddin, M.Kes Raha dilakukan dengan sistem 3 shift yaitu shift pagi dimulai dari pukul 08.00–14.00, shift siang dimulai dari pukul 14.00–21.00 dan shift malam dari pukul 21.00–08.00. Rotasi shift yang diterapkan pada perawat di instalasi rawat inap yaitu 2-2-2 atau 2 kali pagi, 2 kali siang dan 2 kali malam dengan 2 hari libur setelah melakukan shift malam.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha di dapatkan dengan nilai $p = 0.008 < 0,05$ artinya bahwa ada hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sesrianty dan Marni pada tahun 2021 tentang hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Adnan Wd Payakumbuh. Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p-value 0,04 < 0,05$, artinya ada hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Adnan Wd Payakumbuh¹².

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa dari 25 responden yang bekerja pada shift pagi, yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 18 responden (72,0%) sedangkan kelelahan kerja tinggi sebanyak 7 responden (28,0%). Perawat rawat inap shift pagi banyak terdapat perawat yang sering merasakan kepala terasa berat dan merasa lelah diseluruh badan disebabkan banyak melakukan aktivitas fisik seperti mendampingi dokter saat memeriksa keadaan pasien, melengkapi data pasien, mengantar pasien yang akan melakukan pemeriksaan dan mengantarkan pasien yang akan dioperasi. Tetapi pada perawat shift pagi tidak banyak yang mengeluh lelah karena perawat yang bekerja pada shift pagi setelah pulang kerja bisa menggunakan waktu istirahatnya untuk tidur dan bisa tidur dimalam hari.

Pada hasil uji *statistic chi-square* dapat diketahui pada shift siang yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan kerja tinggi sebanyak 14 responden (56,0%)

sedangkan kelelahan kerja rendah sebanyak 11 responden (44,0%). Pada perawat shift siang sering mengeluh merasa haus, merasa ingin berbaring, dan lelah seluruh badan, sering mengantuk dan sering menguap disebabkan karena pekerjaan shift siang melanjutkan tugas shift pagi yang belum selesai seperti mengurus berkas administrasi yang belum siap, mengobservasi pasien kembali, mengganti infus pasien, menjemput pasien setelah operasi, memberikan obat pasien, mengantarkan pasien pulang.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan dapat bahwa dari 22 responden yang bekerja pada shift malam, yang paling banyak yaitu mengalami kelelahan tinggi sebanyak 16 responden (72,7%) sedangkan kelelahan kerja rendah sebanyak 6 responden (27,3%). Pada perawat rawat inap shift malam terdapat perawat merasakan mata terasa berat (ingin dipejamkan), merasa pening atau pusing, frekuensi menguap dan sulit untuk berkonsentrasi. Perawat shift malam banyak mengalami gangguan tidur, kurang istirahat sehingga menyebabkan cepat mengalami kelelahan apalagi yang sudah berkeluarga dan memiliki anak.

Dari analisis dapat diketahui bahwa diantara shift pagi siang dan malam yang memiliki tingkat kelelahan yang paling tinggi ditemukan pada shift malam dikarenakan jam kerja yang panjang mencapai 11 jam dalam satu shift dan waktu tidur yang kurang mengakibatkan perawat sering mengantuk dan ingin berbaring. Diketahui bahwa waktu tidur di siang hari tidak seefektif saat malam hari. Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh perawat juga dituntut untuk memberikan tindakan asuhan keperawatan yang baik untuk pasien serta selalu siaga dan tidak boleh lengah dalam mengawasi pasien. Perawat

yang bekerja pada malam hari sangat mudah lelah karena waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur dan istirahat, justru digunakan untuk bekerja dan hal ini sangat bertentangan dengan irama sirkadian tubuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan pada perawat di instalasi rawat inap di RS Herna Medan tahun 2018, dapat disimpulkan terdapat hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap di RS Herna Medan, tingkat kelelahan yang paling tinggi terdapat pada perawat shift malam yang dimana terdapat 14 orang yang merasakan lelah dan 2 orang merasakan sangat lelah dan tingkat kelelahan terendah terdapat pada shift pagi karena perawat yang bekerja pada shift pagi setelah pulang kerja bisa menggunakan waktu istirahatnya untuk tidur dan bisa tidur dimalam hari¹³.

Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha Tahun 2024

Beban kerja merupakan kewajiban yang dilakukan oleh pekerja atau karyawan berdasarkan kemampuan mereka sebagai pekerja. Beban kerja seorang perawat merupakan penjumlahan dari seluruh tugas yang harus diselesaikan oleh perawat selama kurun waktu tertentu di fasilitas pelayanan kesehatan. Jumlah waktu yang dihabiskan perawat setiap hari untuk merawat pasien disebut sebagai beban kerjanya¹⁴.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha di dapatkan dengan nilai $p = 0.000 < 0,05$ artinya bahwa ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes

Raha. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulfiyanti pada tahun 2018 tentang hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD Tenriawaru kelas B Kabupaten Bone tahun 2018. Berdasarkan Hasil *uji chi-square* didapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat ¹⁵.

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa dari 33 responden yang mengalami beban kerja ringan terdapat tingkat kelelahan dalam kategori rendah sebanyak 27 responden dan dalam kategori kelelahan tinggi sebanyak 6 responden. Dan dari 39 responden yang mengalami beban kerja berat terdapat tingkat kelelahan dalam kategori rendah sebanyak 8 responden dan dalam kategori kelelahan tinggi sebanyak 31 responden.

Perawat dengan beban kerja berat dan mengalami kelelahan kerja berat dipengaruhi karena beberapa faktor, diantaranya yaitu adanya tuntutan yang berasal dari keluarga pasien, kurang memperoleh waktu istirahat serta beragamnya jenis pekerjaan yang harus di selesaikan. Perawat yang mengalami hal tersebut memiliki beberapa keluhan seperti merasa nyeri di bagian punggung, merasa sangat pening pada saat bekerja, merasa cemas dan sulit untuk mengontrol sikap pada saat bekerja. Selain itu, perawat dengan beban kerja berat dan mengalami kelelahan kerja berat dapat disebabkan karena adanya pekerjaan yang cukup banyak dengan jangka waktu pengerjaan yang singkat, hal tersebut menyebabkan perawat perlu mengeluarkan tenaga atau energy yang cukup besar sehingga mengalami kelelahan kerja yang berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Hotmaria, (2021) yang menyatakan bahwa beban kerja

yang berat akan mempengaruhi kelelahan perawat, dimana jika pekerjaan yang harus diselesaikan begitu banyak maka memerlukan waktu dan tenaga yang cukup banyak juga, dengan demikian membuat seorang perawat merasa kelelahan dalam menyelesaikan pekerjaannya ¹⁶.

Hasil penelitian juga didapatkan bahwa terdapat perawat yang memiliki beban kerja ringan namun mengalami kelelahan kerja yang tinggi, sedangkan perawat yang memiliki beban kerja yang berat tetapi hanya mengalami kelelahan kerja yang rendah. Kejadian ini dapat terjadi akibat dari faktor pribadi atau faktor risiko lainnya, seperti pada perawat yang memiliki beban kerja ringan tetapi mengalami kelelahan kerja tinggi bisa dikarenakan usia yang sudah lanjut, masalah pribadi, asupan gizi yang kurang baik atau bahkan perawat memiliki riwayat kesehatan yang kurang baik. Sebaliknya perawat yang memiliki beban kerja yang berat tetapi hanya mengalami kelelahan rendah bisa dikarenakan perawat memiliki usia muda dan masih semangat bekerja, memiliki asupan gizi yang baik dan tidak ada masalah dengan kesehatannya.

Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha Tahun 2024

Status gizi dapat dikaitkan dengan kelelahan kerja. Orang yang memiliki status gizi kurang cenderung lebih mudah mengalami kelelahan karena ketidakseimbangan asupan gizi untuk beraktivitas. Tenaga kerja yang memiliki asupan gizi yang kurang dari kebutuhannya akan mudah elah daripada tenaga kerja yang asupan gizinya memadai ¹⁷

Berdasarkan hasil uji *chi-square* hubungan status gizi dengan kelelahan kerja perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha di dapatkan dengan nilai $p = 0,098 < 0,05$ artinya bahwa tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja perawat di RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maya Sasmita tahun 2022 dengan judul analisis faktor risiko kelelahan kerja pada perawat di RSUD Sinar Husni. Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa hasil uji *statistic* diperoleh nilai $p = 0,098 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh status gizi dengan kelelahan kerja¹⁸.

Pada penelitian ini tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja perawat di ruang rawat inap RSUD dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Raha. Hal ini disebabkan karena rata-rata status gizi pekerja dalam keadaan normal. Meskipun status gizi tidak berhubungan dengan kelelahan kerja, akan tetapi orang yang gizinya normal dinyatakan positif mengalami kelelahan kerja baik kelelahan kerja tingkat tinggi maupun tingkat rendah. Faktor-faktor karakteristik individu lain yang dapat menyebabkan kelelahan seperti responden dengan IMT normal namun sudah berusia lebih dari 30 tahun atau dengan masa kerja yang sudah tergolong lama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara shift kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD dr, H.L.M Baharuddin M.Kes Raha Tahun 2024. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat

inap RSUD dr, H.L.M Baharuddin M.Kes Raha Tahun 2024.

Disarankan agar perawat untuk terus memperhatikan kondisi tubuh agar tetap sehat dan istirahat yang cukup sebelum melakukan pekerjaan di ruang rawat inap rumah sakit serta diharapkan melakukan relaksasi tubuh agar lelah berkurang setelah melakukan asuhan keperawatan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut hubungan status gizi dengan kelelahan kerja, termasuk analisis mendalam tentang pola makan, asupan gizi harian, dan hubungannya dengan tingkat kelelahan serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berhubungan dengan kelelahan kerja seperti aspek psikososial, tingkat stres, atau pengaruh lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suryaatmaja, A., & Pridianata, V. E. (2020). Hubungan antara masa kerja, beban kerja, intensitas kebisingan dengan kelelahan kerja di pt nobelindo sidoarjo. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 14-22.
2. Siregar, N. H. K., & Kep, M. (2022). Konsep Dasar Keperawatan, Sejarah, Falsafah Dan Paradigma Keperawatan. *Ilmu Keperawatan Dasar*, 1.
3. WHO.(2022).Global Goals For Oral Health, World Health Organizaon.
4. ILO. Safety and Health at Work [Internet]. International Labour Organization; 2022. Available from: <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang--en/index.htm>
5. BPJSKetenagakerjaan.(2023).<https://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/berita/28681/Kecelakaan-Kerja-Makin-Marak-dalam-Lima-Tahun-Terakhir>

6. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara (2023). Profil kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2023. Provinsi Sulawesi Tenggara.
7. Bunga, S., Amirudin, H., Situngkir, D., & Wahidin, M. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Tenaga Kesehatan Lapangan Dompot Dhuafa pada Masa Pandemi COVID-19. *Health Publica Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 40-51.
8. Tualeka, A. R. (2022). Hubungan Status Gizi dan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUI Yakssi Gemolong, Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), 828-833.
9. Siallagan, A. M. (2022). Hubungan Beban Kerja dan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1).
10. Kabanga, S. M. (2023). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUD Haji Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2023 (Universitas Hasanuddin Makassar)
11. Yulia, S., & Azzahra, N. (2024). Pengaruh Shift Kerja terhadap Kualitas Tidur Perawat. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 2(2), 218-228.
12. Sesrianty, V., & Marni, S. (2021). Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4), 675-684.
13. Nuraini, N. (2019). Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Di Rs Herna Medan Tahun 2018. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), 45-56.
14. Devi, N. (2024). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat burnout Perawat di Ruang Perawatan Kelas III RS Bhayangkara Tingkat I Pusdokes Polri* (Doctoral dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).
15. Mulfiyanti, D. (2020). HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RSUD TENRIAWARU KELAS B KABUPATEN BONE TAHUN 2018: Relationship Workload With Work Fatigue On Nurses At Tenriawaru Hospital Class B District Bone Year 2018. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(2), 205-210.
16. Handayani¹, P., & Hotmaria, N. (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat. *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN (Print)*, 2502, 6127.
17. Isnaeni, L. M. A. (2020). Hubungan Umur Dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Bidan Di Rsia Bunda Anisah Tahun 2020. *Jurnal Doppler*, 4(1), 38-42.
18. Sasmita, M. (2022). *Analisis Faktor Resiko Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Sinar Husni Tahun 2021* (Doctoral dissertation, INSTITUT KESEHATAN HELVETIA MEDAN)