



Window of Public Health
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph7118>

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA
DOKTER MUDA (KOASISTEN) DI RUMAH SAKIT IBNU SINA YW-UMI
MAKASSAR**

^KPutri Andriani¹, Andi Muhammad Multazam², Nurmiati Muchlis³

¹Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

^{2,3}Peminatan Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): putriandriani085@gmail.com

putriandriani085@gmail.com¹, andimuhammad.multazam@umi.ac.id², nurmiati.muchlis@umi.ac.id³

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan kondisi yang ditandai dengan perasaan lelah yang dapat menurunkan aktivitas dan motivasi, sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan seseorang dalam bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja pada dokter muda (koas) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh dokter muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar sebanyak 172 orang. Sampel sebanyak 120 responden diperoleh menggunakan teknik probability sampling dengan pendekatan simple random sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama kerja ($p=0,001$), kualitas tidur ($p=0,041$), beban kerja ($p=0,000$), dan stres kerja ($p=0,000$) dengan tingkat kelelahan kerja. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara shift kerja dengan tingkat kelelahan kerja ($p=0,863$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara lama kerja, kualitas tidur, beban kerja, dan stres kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada dokter muda. Oleh karena itu, disarankan kepada dokter muda untuk mengatur pola hidup dan manajemen waktu guna mengurangi kelelahan saat bekerja.

Kata kunci : Kelelahan kerja; dokter muda; kualitas tidur; beban kerja; stres kerja

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received: 17 Februari 2025

Received in revised form : 14 Maret 2025

Accepted : 24 September 2025

Available online : 28 Februari 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Work fatigue is a condition characterized by feelings of tiredness that can reduce activity and motivation, potentially affecting a person's ability to work. This study aims to determine the factors associated with work fatigue among junior doctors (koas) at Ibnu Sina Hospital YW-UMI Makassar. This study used a quantitative, cross-sectional design. The study population was all 172 junior doctors at Ibnu Sina Hospital YW-UMI Makassar. A sample of 120 respondents was obtained using simple random sampling. Data analysis was performed using the chi-square test to assess relationships among variables. The results showed that length of work ($p = 0.001$), sleep quality ($p = 0.041$), workload ($p = 0.000$), and work stress ($p = 0.000$) were related to the level of work fatigue. Meanwhile, there was no relationship between work shifts and work fatigue ($p = 0.863$). This study concludes that work length, sleep quality, workload, and work stress are related to the level of work fatigue among junior doctors. Therefore, it is recommended for young doctors to regulate their lifestyle and time management to reduce fatigue at work.

Keywords : Work fatigue, junior doctors, sleep quality, workload, work stress.

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan perasaan lelah yang bermacam dikeluhkan dengan ditandai penurunan aktivitas dan motivasi sehingga dapat mempengaruhi tubuh hingga tidak dapat kembali bekerja.¹ *International Labour Organisation* (ILO) menunjukkan bahwa dari 58.115 sampel, sebanyak 32.8% atau 18.828 sampel mengalami kelelahan kerja. Tingkat keluhan kelelahan berat pada pekerja di seluruh dunia berkisar antara 18.3-27% dan tingkat prevalensi kelelahan di industri sebesar 45%. ILO menyebutkan bahwa hampir 2 juta pekerja tewas setiap tahunnya dikarenakan kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan.²

National Safety Council (NSC) menyatakan bahwa 13% dari cedera di tempat kerja dapat dikaitkan dengan kelelahan. Lebih dari 2.000 orang dewasa yang bekerja dan pernah mengalami kecelakaan di tempat kerja, 97% pekerja diantaranya memiliki setidaknya satu faktor risiko kelelahan di tempat kerja, sementara lebih dari 80% memiliki lebih dari satu faktor risiko. Potensi cedera pada pekerjaan meningkat ketika beberapa faktor risiko tersebut bergabung.³

Rumah Sakit Swasta Bogor, Tingkat kelelahan kerja dokter dan perawat memiliki rata-rata 29,61% sehingga termasuk dalam kategori kelelahan sedang. Lingkungan kerja untuk dokter dan perawat memiliki rata-rata 22,16% yang termasuk dalam keadaan baik. Kinerja dokter dan perawat memiliki rata-rata 8,40% sehingga termasuk dalam kategori tinggi. Rata-rata nilai beban kerja mental adalah 3,60% yaitu pada kategori tinggi, dan untuk stres kerja adalah 83,37% yang termasuk dalam kategori sedang.⁴

Kelelahan kerja selain dapat disebabkan oleh faktor internal dari dalam diri, juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal. Faktor internal usia, masa kerja, dan status gizi tidak berhubungan dengan kelelahan kerja yang terjadi, artinya terdapat faktor-faktor lain yang mampu mempengaruhi kelelahan kerja dan dapat muncul tidak hanya dari faktor internal namun juga dari faktor eksternal. Melihat kondisi lingkungan kerja maupun posisi kerja dari pekerja rantai produksi maka perlu ditinjau dan dianalisis pula faktor eksternal yang dapat memicu kelelahan kerja yang terjadi.⁵

Berdasarkan observasi awal yang didapatkan di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar melalui survei yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat 172 dokter muda (koas) pada bulan Desember

2024, akan tetapi dokter muda (koas) tersebut setiap bulan atau minggunya berganti dan tidak menetap dikarenakan ada pembagian *stase*. Diperoleh keterangan dari beberapa dokter muda bahwa sering mengalami nyeri dibagian punggung, bahu, kaki, serta mudah mengantuk setelah melakukan pekerjaan. Selain itu, adanya tugas diluar kedokteran sehingga mengalami beban kerja fisik dan mental.

Berdasarkan penjelasan diatas maka sangat penting penelitian ini untuk dilakukan oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja pada dokter muda (koas) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar yang dilaksanakan pada bulan Desember-Januari tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dokter muda (*coas*) satu bulan terakhir di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar yaitu sebanyak 172 dokter muda. Jumlah sampel penelitian ini berjumlah 120 responden dengan rumus *Slovin*. Metode yang digunakan adalah *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner. Pengolahan data yang telah dikumpulkan dan diolah selanjutnya akan diteruskan menggunakan IBM SPSS *Statistics*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* ($p\ value = 0,05$). Penyajian data dalam bentuk tabel dan narasi untuk membahas hasil penelitian yang dilakukan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar dan dilaksanakan pada bulan Desember-Januari Tahun 2025. Pengumpulan data ini diperoleh melalui kuesioner yang memuat beberapa pertanyaan dan wawancara langsung kepada dokter muda, apabila dokter muda memiliki kesibukan tidak memungkinkan untuk diwawancarai. Jumlah sampel yaitu sebanyak 120 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara metode *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	39	32,5
Perempuan	81	67,5
Total	120	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak berjenis kelamin perempuan (67,5%) dan yang paling sedikit berjenis kelamin laki-laki (32,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Kelompok Umur	n	%
22 Tahun	12	10
23 Tahun	49	40,83
24 Tahun	44	36,67
25 Tahun	15	12,5
Total	120	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok umur tertinggi pada dokter muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar adalah 23 tahun sebanyak 49 orang (40,83%) dan kelompok umur terendah adalah 22 tahun sebanyak 12 orang (10%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Unit Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Unit Kerja	n	%
Ilmu Kesehatan Anak	11	9,17
Perawatan	6	5,00
IKM-IKL	6	5,00
Kulit Kelami	5	4,17
Pulmonologi	2	1,67
Mata	4	3,33
THT-KL	5	4,17
Radiologi	11	9,17
Anestesi	9	7,50
Neurologi	3	2,50
Interna	3	2,50
Forensik dan Medikolegal	5	4,17
Ilmu Penyakit Saraf	17	14,17
Ilmu Penyakit Dalam	8	6,67
Kardiologi	5	4,17
Orthopedi dan Traumatologi	13	10,83
Bedah	4	3,33
Case MIX	3	2,50
Total	120	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tempat unit kerja dokter muda Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar yang paling banyak di ilmu penyakit saraf sebanyak 17 orang dokter muda (14,17%) dan tempat unit kerja dokter muda yang paling sedikit di pulmonologi sebanyak 2 orang dokter muda (1,67%).

Analisis Univariat

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Kelelahan Kerja	n	%
Lelah	98	81,7
Tidak Lelah	22	18,3
Total	120	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 120 dokter muda, terdapat 98 dokter muda (81,7%)

yang mengalami kelelahan kerja dan 22 dokter muda (18,3%) yang tidak mengalami kelelahan kerja.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Lama Kerja	n	%
Memenuhi Syarat	66	55
Tidak Memenuhi Syarat	54	45
Total	120	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 120 dokter muda, terdapat 66 dokter muda (55%) yang memenuhi syarat (≤ 8 jam perhari) dan 54 dokter muda (45%) tidak memenuhi syarat (> 8 jam perhari).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Kualitas Tidur	n	%
Kualitas Tidur Baik	38	31,7
Kualitas Tidur Buruk	82	68,3
Total	120	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 120 dokter muda, terdapat 38 dokter muda (31,7%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 82 dokter muda (68,3%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan *Shift* Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

<i>Shift</i> Kerja	n	%
<i>Shift</i> Pagi	58	48,3
<i>Shift</i> Malam	62	51,7
Total	120	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 120 dokter muda, terdapat 58 dokter muda (48,3%) yang bekerja *shift* pagi dan 62 dokter muda (51,7%) yang bekerja *shift* malam.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Beban Kerja	n	%
Berat	89	74,2
Ringan	31	25,8
Total	120	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 120 dokter muda, terdapat 89 dokter muda (74,2%) yang mengalami beban kerja berat dan 31 dokter muda (25,8%) yang mengalami beban kerja ringan.

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Stres Kerja	n	%
Stres	102	85
Tidak Stres	18	15
Total	120	100

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa dari 120 dokter muda, terdapat 102 dokter muda (85%) yang mengalami stres kerja dan 18 dokter muda (15%) yang tidak mengalami stres kerja.

Analisis Bivariat

Tabel 10. Hubungan Lama Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Lama Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	n	%	n	%			
Memenuhi Syarat	47	71,2	19	28,8	66	100	0,001
Tidak Memenuhi syarat	51	94,4	3	5,6	54	100	
Total	98	81,7	22	18,3	120	100	

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa dari 66 dokter muda yang lama kerja memenuhi syarat (≤ 8 jam perhari) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 47 dokter muda (71,2%) dan tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 19 dokter muda (28,8%) sedangkan dari 54 dokter muda yang lama kerja tidak memenuhi syarat (> 8 jam perhari) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 51 dokter muda (94,4%) dan tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 3 dokter muda (5,6%).

Tabel 11. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	27	71,1	11	28,9	38	100	0,041
Buruk	71	86,6	11	13,4	82	100	
Total	98	81,7	22	18,3	120	100	

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa dari 38 dokter muda yang kualitas tidur baik ($\leq 50\%$) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 27 dokter muda (71,1%) dan tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 11 dokter muda (28,9%). Dari 82 dokter muda yang kualitas tidur buruk ($> 50\%$) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 71 dokter muda (86,6%) dan tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 11 dokter muda (13,4%). Hasil uji *statistic* dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,041 $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara variabel kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada dokter muda (*coas*) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW UMI Makassar.

Tabel 12. Hubungan *Shift* Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

<i>Shift</i> Kerja	Kelelahan Kerja				Total		<i>P-value</i>
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	n	%	n	%			
<i>Shift</i> Pagi	47	81,0	11	19,0	58	100	0,863
<i>Shift</i> Malam	51	82,3	11	17,7	62	100	
Total	98	81,7	22	18,3	120	100	

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa dari 58 dokter muda yang *shift* pagi (apabila bekerja pukul 07.00-19.00 WITA) ditemukan mengalami kelelahan sebanyak 47 dokter muda (81,0%) dan tidak mengalami kelelahan sebanyak 11 dokter muda (19,0%) sedangkan dari 62 dokter muda yang *shift* malam (apabila bekerja pada pukul 19.00-07.00 WITA) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 51 dokter muda (82,3%) dan tidak mengalami kelelahan sebanyak 11 dokter muda (17,7%). Hasil uji *statistic* dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,863 >0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara variabel *shift* kerja dengan tingkat kelelahan pada dokter muda (*coas*) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW UMI Makassar.

Tabel 13. Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		<i>P-value</i>
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	n	%	n	%			
Berat	82	92,1	7	7,9	89	100	0,000
Ringan	16	51,6	15	48,4	31	100	
Total	98	81,7	22		120	100	

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa dari 89 dokter muda yang beban kerja berat (>62,5%) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 82 dokter muda (92,1%) dan tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 7 dokter muda (7,9%) sedangkan dari 31 dokter muda yang beban kerja ringan (\leq 62,5%) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 16 dokter muda (51,6%) dan tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 15 dokter muda (48,4%). Hasil uji *statistic* dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,000 <0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara variabel beban kerja dengan tingkat kelelahan pada dokter muda (*coas*) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW UMI Makassar.

Tabel 14. Hubungan Stres Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Dokter Muda di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar

Stres Kerja	Kelelahan Kerja				Total		<i>P-value</i>
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	n	%	n	%			
Stres	90	88,2	12	11,8	102	100	0,000
Tidak Stres	8	51,6	10	48,4	18	100	
Total	98	81,7	22		120	100	

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan bahwa dari 102 dokter muda yang stres (\geq 62,5%) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 90 dokter muda (88,2%) dan tidak mengalami kelelahan kerja

sebanyak 12 dokter muda (11,8%) sedangkan dari 18 dokter muda yang tidak stres (<62,5%) ditemukan mengalami kelelahan kerja sebanyak 8 dokter muda (51,6%) dan tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 10 dokter muda (48,4%). Hasil uji *statistic* dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,000 <0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara variabel stres kerja dengan tingkat kelelahan pada dokter muda (*coas*) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW UMI Makassar.

PEMBAHASAN

Hubungan Lama Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Kerja

Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja, bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan.⁶

Pada hasil uji *chi-square* antara lama kerja dengan tingkat kelelahan kerja dapat diketahui nilai ($p = 0,001$) dimana $p < 0,05$, maka terdapat hubungan antara variabel lama kerja dengan tingkat kelelahan kerja di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar. Berdasarkan observasi dan wawancara hal ini terjadi karena dokter muda sering menghadapi beban kerja yang tinggi, baik secara fisik maupun mental, jam kerja yang melebihi batas wajar berpotensi meningkatkan risiko kelelahan kerja, kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kondisi kelelahan dengan penting untuk diperhatikan kesejahteraan dokter muda dalam mengelola jam kerja dan memberikan dukungan psikologis agar mereka dapat bekerja secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kessi & Mulir (2024) dimana diketahui bahwa distribusi frekuensi pengaruh lama kerja terhadap kelelahan kerja perawat dengan jam kerja yang efektif dengan tingkat kelelahan kerja ringan sebanyak 37 orang (35,2%). Dari hasil uji *statistic* didapatkan nilai ($p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lama kerja dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Haji Makassar.⁷

Kelelahan juga dapat mengakibatkan kecelakaan kerja yang berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya. Waktu kerja yang sesuai Undang-Undang Ketenagakerjaan Nomor 13 tahun 2003 yaitu untuk 6 hari kerja dalam seminggu waktu kerjanya adalah 7 jam dalam sehari dan 40 jam dalam satu minggu serta untuk 5 hari kerja dalam seminggu waktu kerjanya adalah 8 jam dalam satu hari dan 40 jam dalam satu minggu. Waktu istirahat antara jam kerja yaitu minimal setengah jam setelah bekerja selama 4 jam, kemudian untuk istirahat mingguan yaitu satu hari untuk 6 hari kerja atau 2 hari untuk 5 hari kerja dalam satu minggu. Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja, bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan.⁷

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kelelahan Kerja

Salah satu penyebab kelelahan kerja adalah gangguan tidur yang dapat dipengaruhi oleh kekurangan waktu tidur dan gangguan pada irama sirkadian akibat shift kerja. *Cyrcardian rhythms* berfungsi dalam mengatur tidur, kesiapan untuk bekerja, proses otonom dan vegetatif seperti metabolisme, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah.⁸

Pada hasil uji *chi-square* antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan kerja dapat diketahui nilai ($p = 0,041$) dimana $p < 0,05$, maka terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan kerja di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar. Berdasarkan observasi dan wawancara hal ini terjadi karena jadwal *shift* kerja tidak teratur, tugas yang padat, beban kerja yang tinggi dan pengelolaan stress yang buruk, karena itu keseimbangan antara kualitas tidur, manajemen stress dan pengelolaan beban kerja menjadi faktor penting dalam mengurangi kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijanarti & Anisyah (2022) hasil analisis data dengan menggunakan chi square diperoleh nilai $p = 0,001$ dan $\alpha = 0,05$ yang berarti $p \text{ value} < \alpha$ artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat rawat inap kelas 3 di RS PKU Muhammadiyah Gamping.⁹

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh stres atau kelelahan di tempat kerja sehingga berdampak pada faktor homeostatik dan sirkadian sehingga berdampak berbagai fungsi tubuh, seperti kontrol tekanan darah, suhu tubuh, denyut nadi, fungsi intelektual, suasana hati, kemampuan olahraga, fungsi pencernaan, fungsi hati, pola endokrin. Gangguan tidur adalah keluhan umum, dan gangguan tersebut bervariasi di berbagai populasi dan kelompok usia. Durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk merupakan masalah di seluruh dunia. Masalah tidur diketahui dapat menurunkan produktivitas kerja, durasi tidur kurang dari 5 jam sehari di hari kerja menurunkan produktivitas secara signifikan dan berdampak terhadap produktivitas kerja. Kurangnya tidur menyebabkan ketidakmampuan otak untuk mendukung tingkat terjaga, presentasi, dan kesejahteraan yang diperlukan dalam hal kesehatan. Setiap individu memiliki kebutuhan tidurnya masing-masing. Namun, pada umumnya, orang dewasa membutuhkan sekitar 7 hingga 8 jam waktu istirahat setiap hari.²

Hubungan Shift Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Kerja

Shift kerja merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam. *Shift* kerja dapat berbeda antar instansi, walaupun biasanya menggunakan tiga *shift* setiap hari dengan delapan jam kerja setiap *shift*.¹⁰

Pada hasil uji *chi-square* antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan kerja dapat diketahui nilai ($p = 0,863$) dimana $p > 0,05$ artinya tidak ada hubungan antara variabel *shift* kerja dengan tingkat kelelahan pada dokter muda (*coas*) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW UMI Makassar. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara hal ini dapat terjadi karena perubahan jadwal yang seringkali mengganggu pola tidur dan ritme biologis tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginting & Malinti (2021) dimana

diketahui nilai $p=0,683$ dimana $p>0,05$ artinya H_1 ditolak dan H_0 diterima yang berarti menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja.¹¹

Rumah sakit merupakan institusi pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat jalan, rawat inap, dan gawat darurat. Pelayanan paripurna merupakan pelayanan kesehatan yang meliputi kuratif, preventif, promotif, dan *rehabilitative*. Pengaturan *shift* kerja diharuskan bagi rumah sakit yang memberikan pelayanan kesehatan rawat inap, agar pelayanan kesehatan dapat diberikan kepada seluruh pasiennya. *Shift* kerja merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam. *Shift* kerja dapat berbeda antar instansi, walaupun biasanya menggunakan tiga *shift* setiap hari dengan delapan jam kerja setiap *shift*.¹¹

Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Kerja

Dampak kelelahan dapat dianggap sebagai suatu bentuk gangguan yang dapat menimbulkan bahaya. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah adanya beban kerja yang diterima seseorang.¹²

Pada hasil uji *chi-square* antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja dapat diketahui nilai ($p = 0,000$) dimana $p < 0,05$, Maka terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar, hal ini terjadi karena tingkat kepadatan pekerjaan yang tinggi yang dapat disebabkan oleh jam kerja yang panjang, tanggung jawab yang besar, dan kurangnya waktu istirahat yang memadai.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahlian et al. (2022) dimana hasil uji statistik dengan menggunakan analisis *chi-square* diketahui bahwa nilai $p\text{-value} = 0,000$ dan ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($P\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$), hal ini mempunyai arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat beban kerja responden dengan kelelahan kerja tenaga kesehatan Puskesmas Meureubo Kabupaten Aceh Barat.¹³

Dalam K3 kelelahan sering dianggap sebagai keadaan merasa sangat lelah, lelah atau mengantuk akibat berbagai sumber seperti berkurangnya waktu untuk tidur dan beristirahat, memiliki beban kerja mental dan fisik yang berlangsung dalam waktu lama, atau merasa cemas yang berlarut-larut, adanya tugas dan tanggung jawab yang besar juga menjadi sumber perasaan lelah menjadi lebih berat. Dampak kelelahan dapat dianggap sebagai suatu bentuk gangguan yang dapat menimbulkan bahaya. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah adanya beban kerja yang diterima seseorang.¹³

Hubungan Stres Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Kerja

Stres kerja adalah salah satu masalah dari manajemen sumber daya manusia di Rumah Sakit. Stress kerja merupakan suatu tekanan yang tidak bisa ditarik ulur oleh individu baik yang bersumber dari dalam dirinya sendiri ataupun dari luar dirinya sendiri.¹⁴

Pada hasil uji *chi-square* antara stres kerja dengan tingkat kelelahan kerja dapat diketahui nilai ($p = 0,000$) dimana $p < 0,05$, Maka terdapat hubungan antara stres kerja dengan tingkat kelelahan kerja di

Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar berdasarkan observasi dan wawancara hal ini terjadi karena dimana seseorang dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang melampaui kemampuan individu tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh dimana hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan kelelahan dengan kejadian stress pada dokter di rumah sakit, dengan nilai ($p= 0,010$; $OR = 2,3$; $95\%CI 1,108-4,870$). Dokter yang mengalami kelelahan kerja 2,3 kali kecenderungannya mengalami stress tidak normal dibanding yang tidak mengalami kelelahan kerja.¹⁵

Stres kerja adalah salah satu masalah dari manajemen sumber daya manusia di Rumah Sakit. Stress kerja merupakan suatu tekanan yang tidak bisa ditarik ulur oleh individu baik yang bersumber dari dalam dirinya sendiri ataupun dari luar dirinya sendiri. Salah satu penyebab terjadinya stres ialah bersumber dari spritual, biologis, sosial, psikologis dan sebagainya. Stres kerja merupakan perasaan tertekan yang akan dialami oleh pekerja dalam melaksanakan pekerjaannya, hal ini disebabkan oleh stresor yang muncul dari lingkungan kerja seperti faktor individu, organisasi atau lingkungan. Tinggi rendahnya suatu tingkat stres kerja pada pekerja tergantung pada manajemen stres yang dilaksanakan oleh individu ketika menghadapi stres kerja tersebut.¹⁵

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor yang berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja pada dokter muda (koas) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama kerja, kualitas tidur, beban kerja, dan stres kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada dokter muda (koas) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar dan tidak terdapat hubungan antara *shift* kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada dokter muda (koas) di Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI Makassar.

Diharapkan bagi rumah sakit rumah sakit atau instansi mengadakan program edukasi terkait manajemen waktu tidur yang baik serta pentingnya tidur yang cukup untuk kesehatan fisik dan mental. Bagi dokter muda diharapkan untuk menjaga pola pikir dan hati dengan baik untuk mengurangi dan terhindar dari stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santriyana, N, E Dwimawati, and R Listyandini. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Bolu Talas Kujang Di Home Industry Kelurahan Bubulak Tahun 2022." *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 6, no. 4 (2023): 370–77. <https://doi.org/10.32832/pro>.
2. Maharani, P, and B. Y. S Nugroho. "Dampak Kelelahan Kerja Dan Kualitas Tidur Terhadap Pengaruh Produktivitas Kerja." *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health* 7, no. 1 (October 29, 2022): 69–79. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v7i1.8442>.
3. Baharuddin, N, A Baharuddin, and Masriadi. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. FKS Multi Agro TBK. Makassar." *Window of Public Health Journal* 4, no. 2 (2023): 332–45.
4. Hanadi, C. E. W, A Irfandi, I. M Ayu, and R Handayani. "Gambaran Kelelahan Kerja Berdasarkan Faktor Individu Dan Faktor Terkait Pekerjaan Pada Tenaga Medis Di Rumah Bersalin X Tahun

- 2024.” *Medical Nutrical: Jurnal Ilmu Kesehatan* 7, no. 3 (2024): 71–90. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>.
5. Ilyasa, H. F, and N. R Juliardi. “Analisis Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, Kelelahan Kerja, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Tenaga Medis.” *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi* 2, no. 4 (August 28, 2023): 791–802. <https://doi.org/10.55123/insologi.v2i4.2476>.
 6. Bramantyo, M. F, S Nugroho, and W Pramono. “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Kerja Dengan Metode Subjective Self Rating Test (Studi Kasus: Pekerja Bagian Lantai Produksi PT. Marabunta Berkarya Ceperindo).” *Industrial Engineering Online Journal* 12, no. 1 (2023).
 7. Halim, R, and B Aswin. “Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Pekerja Pada Bagian Produksi Di PT. Heavenly Nutrition Indonesia.” *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 7, no. 1 (2022): 27–39. <https://doi.org/10.32832/pro>.
 8. Kessi, A. T. F, and A. P Mulir. “Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Daerah Haji Makassar Tahun 2024.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 19 (2024): 80–87.
 9. Wahyuni, I., Dirdjo, M. M. “Hubungan Kelebihan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja Dan Kinerja Pada Perawat Di Ruangan Perawat Intensif RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.” *Borneo Student Research* 1, no. 3 (2020): 1715–24.
 10. Wijanarti, H. L, and T. D. A Anisyah. “Hubungan Antara Kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap Kelas 3 Di RS PKU Muhammadiyah Gamping.” *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2022): 6–12. <https://jurnalkesmas.co.id>.
 11. Tunny, I. S. “Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan.” *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 1, no. 2 (2021): 87–92.
 12. Ginting, Nursehan Br, and Evelin Malinti. “Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Bangsal Rawal Inap Rumah Sakit Advent Bandar Lampung.” *Nutrix Jouenal* 1, no. 5 (2021): 34–38.
 13. Krisdiana, H, J Iljas, D Ayuningtyas, and E Juliati. “Hubungan Beban Kerja Tenaga Kesehatan Dengan Kelelahan Kerja Di Puskesmas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Selama Pandemi.” *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan* 2, no. 3 (July 11, 2022). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v2i3.1030>.
 14. Mahlian, D, Yarmaliza, and M. I Fahlevi. “Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Tenaga Kesehatan Di Puskesmas Meureubo Kabupaten Aceh Barat.” *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (Jurmakes)* 2, no. 1 (2022): 47–60.
 15. Basalamah, F. F, R. A Ahri, and A Arman. “Pengaruh Kelelahan Kerja, Stres Kerja, Motivasi Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di RSUD Kota Makassar.” *An Idea Health Journal* 1, no. 02 (2021).
 16. Purwana, P, R. K Rochadi, M. E. J Sitorus, D Nababan, E. M Silitonga, and M Pane. “Determinan Stres Pada Dokter Yang Menangani Pasien Covid 19 Di Rumah Sakit Murni Teguh.” *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, no. 1 (2022).