



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4626>

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI
RUMAH SAKIT IBNU SINA KOTA MAKASSAR**

^KHesti Suliastiani¹, Septiyanti², Nurfardiansyah Bur³

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

²Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K) : hestiani244@gmail.com

hestiani244@gmail.com¹, septiyanti.septiyanti@umi.ac.id², nurfardiansyah.bur@gmail.com³

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan faktor yang memberikan kontribusi sebesar 50% bahkan lebih terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Kelelahan kerja perawat merupakan salah satu permasalahan dalam manajemen sumber daya manusia di rumah sakit. Tuntutan yang semakin besar dari klien dan manajemen rumah sakit untuk memberikan pelayanan yang berkualitas dapat meningkatkan beban kerja bagi para tenaga keperawatan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan pendekatan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini yaitu perawat di ruang rawat inap di Rumah Sakit Ibnu Sina sebanyak 113 perawat. Sampel pada penelitian ini didapatkan sebanyak 88 responden dari hasil rumus *slovin*. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 88 responden di Rumah Sakit Ibnu Sina Tidak ada hubungan antara beban kerja pada perawat dengan kelelahan kerja yang diperoleh nilai $p = 0,598 > 0,05$. Terdapat hubungan antara *shift* kerja pada perawat dengan kelelahan kerja yang diperoleh nilai $p = 0,002 < 0,05$. Kesimpulan pada penelitian ini tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar. Ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar. Di harapkan bagi perawat di ruang inap yang mengalami beban kerja agar memperhatikan kondisi kerja, agar kinerja pekerja tetap terjaga semakin tinggi beban kerja yang diberikan Instansi rumah sakit maka akan meningkatkan kelelahan kerja perawat. Bagi perawat di ruang inap yang mengalami *shift* kerja harus bisa memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin digunakan untuk tidur sebagai langkah pengendalian untuk mengurangi kelelahan kerja.

Kata kunci : Kelelahan kerja; Beban Kerja ; *Shift* 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 Tanggal Bulan Tahun

Received in revised form Tanggal Bulan Tahun

Accepted Tanggal Bulan Tahun

Available online Tanggal Bulan Tahun

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



ABSTRACT

Work fatigue is a factor that contributes 50% or more to the occurrence of work accidents. In Indonesia every day on average there are 414 work accidents, 27.8% due to high fatigue, approximately 9.5% or 39 people have disabilities. Work fatigue of nurses is one of the problems in human resource management in hospitals. The increasing demands from clients and hospital management to provide quality services can increase the workload for nursing staff. This research is a quantitative research with a cross sectional study design approach. The population in this study were nurses in the inpatient room at Ibnu Sina Hospital as many as 113 nurses. The sample in this study obtained as many as 88 respondents from the results of the slovin formula. The results of this study showed that from 88 respondents at Ibnu Sina Hospital there was no relationship between workload on nurses and work fatigue, the p value = $0.598 > 0.05$. There is a relationship between work shifts on nurses and work fatigue obtained p value = $0.002 < 0.05$. The conclusion in this study is that there is no relationship between workload and work fatigue on nurses at Ibnu Sina Hospital, Makassar City. There is a relationship between work shifts and work fatigue on nurses at the Ibnu Sina Hospital, Makassar City. It is hoped that nurses in the inpatient room who experience workloads to pay attention to working conditions, so that the performance of workers is maintained, the higher the workload given by the hospital, the work fatigue of nurses will increase. For nurses in the inpatient room who experience work shifts, they must be able to take advantage of the best possible rest time used for sleep as a control measure to reduce work fatigue.

Keywords: *Work fatigue; Workload ; Shift work.*

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) yang mempunyai model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020, yang memperkirakan gangguan psikis pada pekerja seperti perasaan lelah yang begitu berat dan berujung pada depresi dapat menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak telah menunjukkan hasil bahwa ditemukan 65% pekerja mengeluhkan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan keluhan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stres berat dan merasa tersisihkan.⁽¹⁾

Menurut data dari *International Labour Organization* (ILO) (2014) menetapkan bahwa pekerja harus dilindungi dari penyakit dan cedera yang timbul dari pekerjaan mereka. *Intenational Labour Organization* (ILO) memperkirakan bahwa 2,02 juta orang meninggal setiap tahun karena kecelakaan atau penyakit terkait pekerjaan. Lebih lanjut 317 juta orang menderita penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan fatal dan tidak fatal per tahun. Kelelahan kerja merupakan faktor yang memberikan kontribusi sebesar 50% bahkan lebih terhadap terjadinya kecelakaan kerja.⁽²⁾

Kelelahan kerja sering terjadi di perusahaan/sector swasta. Suatu survey yang dilakukan di Amerika Serikat (AS), Bagi orang dewasa yang datang ke klinik, kelelahan merupakan masalah terbesar (24%). Sebuah survei yang dilakukan di masyarakat Inggris menunjukkan bahwa 25% wanita dan 20% pria mengeluhkan kelelahan. Lebih dari 60% tenaga kerja yang masuk ke poliklinik perusahaan memberikan keluhan karena kelelahan bekerja.⁽³⁾

Health and safety authority di Irlandia menjelaskan bahwa kelelahan dapat meningkatkan risiko cedera yang dapat menyebabkan kecelakaan dan kesalahan pada pekerja. Thailand adalah salah satu dari lima negara teratas dengan catatan keselamatan jalan terburuk di dunia dan kelelahan merupakan salah satu penyebabnya. Berdasarkan laporan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan 2017 terjadi peningkatan sebesar 21,38% (21.673) kasus kecelakaan kerja dari tahun sebelumnya.⁽⁴⁾

Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup

tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Data mengenai kecelakaan kerja yang diterbitkan oleh Kepolisian Republik Indonesia tahun 2012 di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 847 kecelakaan kerja, 36% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi. Lebih kurang 18% atau 152 orang mengalami cacat.⁽⁵⁾

Kelelahan kerja perawat merupakan salah satu permasalahan dalam manajemen sumber daya manusia di rumah sakit. Tuntutan yang semakin besar dari klien dan manajemen rumah sakit untuk memberikan pelayanan yang berkualitas dapat meningkatkan beban kerja bagi para tenaga keperawatan. Menurut hasil survei dari PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia) tahun 2007, sekitar 50,9% perawat yang bekerja di empat provinsi di Indonesia mengalami stress kerja, sering pusing, Lelah dan tidak bisa beristirahat karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu.⁽⁶⁾

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti jumlah perawat di ruang rawat inap di Rumah Sakit Ibnu Sina adalah sebanyak 113 perawat dan jadwal kerja perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina memakai sistem shift kerja yang terdiri dari 3 shift yaitu: shift pagi (pukul 07.30-14.00) shift siang (pukul 14.00-21.00) shift malam (pukul 21.00-08.00). Hasil wawancara yang dilakukan perawat tersebut merasakan lelah dikarenakan setiap tim pershift hanya 4 orang saja dan harusnya 1 perawat menangani 5 pasien tetapi biasanya melebihi 10 pasien yang harus ditangani sehingga perawat merasakan lelah diseluruh badan, berat dikepala dan lain-lain dan belum lagi ada tugas tambahan yang diberikan oleh rumah sakit sehingga perawat melakukan pekerjaannya melebihi waktu jam kerja.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar Tahun 2022 karena di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar belum ada yang melakukan penelitian seperti diatas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif kualitatif dengan rancangan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar pada bulan Mei hingga Juni Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di ruang rawat inap di Rumah Sakit Ibnu Sina sebanyak 113 perawat. Sampel penelitian ini berjumlah 88 responden dari hasil rumus *slovin*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Accidental Sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan menggunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS dengan menggunakan uji statistik dengan tingkat kemaknaan 0,05. Penyajian data disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan narasi.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar

Umur	n	%
20-30 Tahun	36	40,9
31-40 Tahun	50	56,8
>40 Tahun	2	2,3
Total	88	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 88 responden berdasarkan umur pada perawat diketahui bahwa lebih dari setengahnya berada pada rentan umur 31-40 tahun yang berjumlah 50 orang (56,8%) dan perawat yang memiliki umur diatas 40 tahun berjumlah sedikit yaitu 2 orang (2,3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	82	93,2
Laki-laki	6	6,8
Total	88	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 88 responden, dapat diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 82 orang (93,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P. Value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	n	%	n	%			
Ringan	31	66,0	16	34,0	47	100	0,598
Sedang	21	55,8	16	43,2	37	100	
Berat	3	75,0	1	25,0	4	100	
Total	55	62,5	33	37,5	88	100	

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 88 responden, sebagian besar responden mengalami lelah pada saat bekerja dengan beban kerja ringan berjumlah 31 orang (66,0%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 16 orang (34,0%), pada perawat yang mengalami pada saat bekerja dengan beban kerja sedang berjumlah 21 orang (55,8%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 16 orang (43,2%), sedangkan yang paling sedikit mengalami lelah pada saat bekerja dengan beban kerja berat berjumlah 3 orang (75,0%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 1 (25,0%).

Berdasarkan hasil uji statistic chi-square diperoleh nilai $p = 0,598 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar Tahun 2022.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Shift Kerja Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar

Shift Kerja	Kelelahan Kerja				Total	P.Value
	Lelah		Tidak Lelah			
	n	%	n	%	N	
Shift Pagi	22	75,9	7	24,1	29	100
Shift Siang	10	35,7	18	64,3	28	100
Shift Malam	23	74,2	8	25,8	31	100
Total	55	62,5	33	37,5	88	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 88 responden, dapat diketahui bahwa sebagian besar perawat yang memiliki waktu shift kerja malam yang mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 23 orang (74,2%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 8 orang (25,8%), perawat yang memiliki waktu shift kerja pagi yang mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 22 orang (75,9%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 7 orang (24,1%), sementara perawat yang memiliki waktu shift kerja siang yang mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 10 orang (35,7%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 18 (64,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $p = 0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar Tahun 2022

PEMBAHASAN

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Beban kerja menentukan berapa lama seseorang dapat bekerja sesuai dengan kapasitas kerja. Beban kerja juga merupakan besaran pekerjaan yang harus ditanggung oleh suatu unit atau jabatan organisasi serta hasil kali antara jumlah kerja dengan waktu kerja agar seseorang dapat bekerja tanpa kelelahan atau gangguan, maka semakin berat beban kerja harus semakin singkat waktu kerjanya.⁽⁷⁾

Berdasarkan hasil penelitian tentang beban kerja pada perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar, dari 88 responden menunjukkan bahwa perawat yang memiliki beban kerja ringan sebanyak 47 orang (53.4%), beban kerja sedang sebanyak 37 orang (42.0%) dan yang memiliki beban kerja berat sebanyak 4 orang (4.5%). Dari perhitungan denyut nadi perawat ditemukan bahwa perawat yang mengalami beban kerja ringan sebanyak 31 orang yang mengalami kelelahan kerja dengan presentasi denyut nadi sekitar 75-100 denyut/menit dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 16 orang, sedangkan dari perhitungan denyut nadi perawat ditemukan bahwa perawat yang mengalami beban kerja sedang sebanyak 21 orang yang mengalami lelah pada saat kerja dengan hasil perhitungan denyut nadi berkisar antara 100-125 denyut/menit dan yang tidak mengalami lelah sebanyak 16 orang dan pada perhitungan denyut nadi perawat yang mengalami beban kerja berat sebanyak 3 orang yang mengalami

lelah pada saat bekerja dengan perhitungan denyut nadi 125-175 denyut/menit dan yang tidak mengalami lelah sebanyak 1 orang.

Berdasarkan hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,598 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar Tahun 2022.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja yang disebabkan karena hanya sedikit perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina yang memiliki beban kerja berat yaitu hanya 4 orang dengan melakukan pekerjaan berat seperti mendorong pasien yang mau dirawat inap pekerjaan tersebut bisa membuat perawat merasa lelah pada saat bekerja dan berpengaruh pada saat dilakukan pengukuran denyut nadi dan banyaknya jumlah pasien yang di rawat inap sedangkan mayoritas perawat mengalami beban kerja ringan yaitu sebanyak 44 orang hal ini dikarenakan perawat melakukan pekerjaan lain seperti perawat melakukan tensi darah pada pasien, memberikan obat pada pasien, mengganti cairan pasien dan mengontrol keadaan pasien yang dilakukan secara berulang kali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Latief dan Lestari (2019) yaitu dengan hasil analisis bivariat yang menunjukkan bahwa antara beban kerja dengan kelelahan kerja diperoleh $p\text{-value} = 0,119$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.⁽⁸⁾

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2017) yaitu dengan hasil analisis menggunakan uji korelasi pearson, diperoleh $p\text{-value}$ dengan nilai signifikansi 0,002 ($\alpha = 5\%$) yang berarti bahwa ada hubungan antara beban kerja fisik dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian pembuatan kulit lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah.⁽⁹⁾

Hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja

Shift kerja merupakan faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja, *shift* malam merasakan kelelahan yang berat Ketika sedang bekerja sedangkan bekerja pada *shift* pagi sebagian besar merasakan kelelahan kerja yang ringan.⁽⁵⁾

Hasil penelitian *shift* kerja dibagi 3 kategori yaitu *shift* kerja pagi, *shift* kerja siang dan *shift* kerja malam dan dapat diketahui bahwa sebagian besar perawat yang memiliki waktu *shift* kerja malam yang mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 23 orang (74,2%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 8 orang (25,8%), perawat yang memiliki waktu *shift* kerja pagi yang mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 22 orang (75,9%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 7 orang (24,1%), sementara perawat yang memiliki waktu *shift* kerja sore yang mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 10 orang (35,7%) dan yang tidak mengalami lelah pada saat bekerja berjumlah 18 (64,3%). Berdasarkan nilai uji statistic *Chi-Square*, diperoleh nilai $p = 0,002$ yang berarti ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat.

Hasil Penelitian ini menunjukkan ada hubungan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Ibnu Sina Kota Makassar Tahun 2022 didapatkan perawat yang bekerja pada *shift* malam yang mengalami lelah pada saat bekerja sebanyak 23 orang disebabkan jam kerjanya lebih panjang dibandingkan dengan *shift* kerja pagi dan sore, perawat yang bekerja pada *shift* malam lebih banyak

merasakan lelah dikarenakan perawat harus mengerjakan laporan, mengecek keadaan pasien dan belum lagi ada perawat yang izin sehingga perawat harus melakukan sambung dinas. Perawat yang bekerja pada shift pagi yang merasakan lelah sebanyak 22 orang kurang lebih pekerjaannya seperti shift malam merasakan lelah dikarenakan perawat yang melakukan pengisian data pasien, melakukan pemeriksaan pada pasien, memberikan obat pada pasien dan belum lagi jika ada pasien yang ingin melakukan operasi. Sedangkan perawat yang bekerja pada shift sore yang mengalami lelah pada saat bekerja hanya 10 orang saja dikarenakan aktivitas-aktivitas perawat sudah berkurang karena sudah dilakukan pada perawat yang bertugas di Shift pagi jadi perawat yang bekerja pada shift sore bisa lebih santai sedikit dan tidak banyak melakukan aktivitas hanya melakukan pengecekan keadaan pasien.

Pada *shift* kerja malam hari lebih banyak mengalami kelelahan karena pada dasarnya jam internal tubuh kita dirancang untuk aktif pada siang hari dan tidur di malam hari, tetapi perawat di *shift* malam juga harus mengerjakan sesuai target seperti pada *shift* pagi dan siang.

Fungsi dari fisiologis tubuh sangat rendah pada saat malam hari. Pada siang hari fungsi internal tubuh berada pada kondisi puncak. Pengamatan irama diurnal ini didapatkan dari hasil internal dan eksternal yang terjadi. Masalah kesehatan akan dirasakan jika hasil internal dan eksternal tidak terjadi keseimbangan, keadaan irama sirkadian yang terganggu pada malam hari dapat menyebabkan responden merasa cepat lelah. Hal ini disebabkan terganggunya fungsi tubuh pada malam hari dan siang hari. Terganggunya irama sirkadian dapat dijelaskan bahwa selama 24 jam tubuh memiliki 2 fase, yaitu yang terjadi pada siang hari (fase ergotropic) dimana semua organ dan fungsi tubuh siap untuk melakukan suatu tindakan serta pada malam hari (fase trophotropic) dimana tubuh melakukan pembaharuan cadangan energy atau penguatan kembali.⁽⁵⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2017) menunjukkan bahwa perawat yang bekerja pada *shift* malam mengalami kelelahan kerja kategori sedang dan berat lebih banyak yaitu 92,9% apabila dibandingkan dengan perawat yang bekerja pada shift pagi 71,4% dan *shift* siang sebanyak 50%. Berdasarkan hasil uji *chi square* antara variabel shift kerja dengan kelelahan kerja diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,036, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang.⁽¹⁰⁾

Pada *shift* malam pekerja akan mengalami kelelahan cukup besar. Hal ini dikarenakan selain jam kerja lebih dari 8 jam juga diakibatkan oleh kebiasaan tubuh (ritme tubuh) yang seharusnya beristirahat pada malam hari sehingga dapat menambah faktor kelelahan dan menurunkan produktivitas pekerja *shift* malam.⁽¹¹⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini diharapkan perawat diruang inap yang mengalami beban kerja agar memperhatikan kondisi kerja, agar kinerja pekerja tetap terjaga. Semakin tinggi beban kerja yang diberikan Instansi rumah sakit maka akan meningkatkan kelelahan kerja karyawan. Bagi perawat diruang inap yang mengalami shift kerja harus bisa memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin digunakan untuk tidur sebagai langkah pengendalian untuk mengurangi kelelahan kerja.

Disarankan perawat diruang inap yang mengalami beban kerja agar memperhatikan kondisi kerja, agar kinerja pekerja tetap terjaga. Semakin tinggi beban kerja yang diberikan Instansi rumah sakit maka akan meningkatkan kelelahan kerja karyawan. Bagi perawat diruang inap yang mengalami shift kerja harus bisa memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin digunakan untuk tidur sebagai langkah pengendalian untuk mengurangi kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Medianto D. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. *J Kesehat Masy.* 2017;1–47.
2. Dimkatni NW, Sumampouw OJ, Manampiring AE. Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit? *Sam Ratulangi J Public Heal.* 2020;1(1):009.
3. Yunus YL, Sumampouw OJ, Maramis FRR, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Teknisi Di Pt. Equiport Inti Indonesia Bitung. *Kesmas.* 2021;10(2):18–25.
4. Sabaruddin EE, Abdillah Z. Hubungan Asupan Energi, Beban Kerja Fisik, Dan Faktor Lain Dengan Kelelahan Kerja Perawat. *J Kesehat.* 2020;10(2):107–17.
5. Komalig MR. Hubungan Antara Umur Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado. 2020;3(1).
6. Senni Indah Aprini Purba. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar Tahun 2018. *Skripsi.* 2018;
7. Wurarah ML, Artur P, Kawatu T, Akili RH, Kesehatan F, Universitas M, et al. *Journal of.* 2020;1(April):6–10.
8. Latief MN, Lestari PW. Hubungan Beban dan Jam Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Radiografer RS St. Carolus. *Binawan Student J [Internet].* 2019;1(3):142–7. Available from: <https://journal.binawan.ac.id/index.php/bsj/article/view/78/83>
9. Wahyu Kusgiyanto, Suroto E. Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *J Kesehat Masy.* 2017;5(5):413–23.
10. Astuti FW et al. Hubungan Antara Faktor Individu, Beban Kerja Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *J Kesehat Masy [Internet].* 2017;5(5):163–72. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18925>
11. Maulani HA, Sukismanto S, Yuningrum H, Nugroho A. Shift Kerja dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pengemudi Angkutan Batu Bara. *J Penelit dan Pengemb Kesehat Masy Indones.* 2020;1(1):48–53.