

## **JURNAL PENELITIAN**

**PENGARUH *SHIFT* KERJA TERHADAP KELELAHA KERJA PADA PERAWAT DI  
UNIT RAWAT INAP RUMAH SAKIT “WS” TAHUN 2020**



**Disusun Oleh :**

**RATU SYARIFAH  
NIM. P27833217053**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA  
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN  
PROGRAM STUDI SANITASI DIPLOMA III KAMPUS MAGETAN  
TAHUN 2020**

# **PENGARUH *SHIFT* KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI UNIT RAWAT INAP RUMAH SAKIT “WS” TAHUN 2020**

## **Ratu Syarifah, Vincentius Supriyono, Dr. Budi Yulianto**

Kelelahan merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor resiko terjadinya kecelakaan saat bekerja yang timbul karena adanya faktor internal maupun faktor eksternal.. Variabel penelitian yang dianalisis yaitu hubungan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di unit rawat inap pink dan blue Rumah Sakit “WS”.

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian dengan metode analitik. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 perawat, cara pengambilan sampel dengan metode *proportional random sampling* pada perawat di unit rawat inap pink dan blue. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Anova*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan uji statistik *Anova* ( $p=0,000$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di unit rawat inap pink dan blue Rumah Sakit “WS” Tahun 2020.

Daftar bacaan : 12 buku (2009-2016)

Kata kunci: Kelelahan Kerja, dan *Shift* Kerja

## **PENDAHULUAN**

Lingkungan kerja merupakan tempat dimana para pekerja menyelesaikan tugas-tugas yang dibebankan oleh suatu perusahaan. Lingkungan mempunyai pengaruh terhadap para karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya. Terdapat 2 aspek lingkungan kerja, yaitu lingkungan kerja fisik meliputi furniture, kebisingan, serta pencahayaan dan ventilasi. Serta lingkungan kerja non fisik atau psikososial meliputi kualitas kepemimpinan, kesesuaian peran, serta dukungan supervisor (Debby, 2014). Kelelahan merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor resiko terjadinya kecelakaan saat bekerja. Kelelahan sendiri timbul karena adanya beberapa faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal diantaranya ialah usia, jenis kelamin, psikis pekerja, status kesehatan, status perkawinan, sikap kerja, dan status gizi, sedangkan faktor eksternal yaitu masa kerja, beban kerja, *shift* kerja, dan faktor lingkungan kerja. (Gaol, Camelia, & Rahmiwati, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramdam (2006) yang dikutip

(Gurusinga,dkk, 2015) menyatakan bahwa suhu, kebisingan, dan *shift* kerja merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja. Sistem giliran kerja atau yang dikenal dengan *shift* kerja sudah banyak diterapkan di industri-industri besar yang memproduksi lebih dari 12 jam sehari. *Shift* kerja khususnya *shift* kerja malam menyebabkan gangguan tidur, gangguan sistem pencernaan dan kelelahan pada pekerja.

Rumah Sakit “WS” merupakan rumah sakit swasta yang terletak di Surabaya. Rumah Sakit tipe C dengan daya tampung 105 tempat tidur (*bed*) yang terdiri dari 6 jenis kamar yaitu ruang rawat inap pink, blue 2, blue 3, ruang rawat neonatus, ruang rawat IGD (instalansi gawat darurat) , ruang rawat ICU (*intensive care unit*). Memiliki tenaga perawat sebanyak 108 orang dengan pembagian 3 *shift* kerja yaitu *shift* kerja pagi, *shift* kerja siang, dan *shift* kerja malam. Dengan adanya pembagian *shift* tersebut beberapa perawat mengeluhkan kelelahan apabila mendapati giliran *shift* kerja malam.

Menurut UU No. 13 tahun 2003 pasal 77 tentang ketenagakerjaan mewajibkan setiap pengusaha untuk melaksanakan ketentuan waktu kerja. Ketentuan waktu kerja ini telah diatur oleh

pemerintah yaitu yang dibagi menjadi 7 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu, atau 8 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu. Jika jam kerja di lingkungan suatu perusahaan atau badan hukum lainnya ditentukan 3 shift, pembagian setiap shift adalah maksimum 8 jam per-hari (termasuk jam istirahat antar jam kerja).

*Shift Kerja*, salah satu penyebab kelelahan adalah kekurangan waktu tidur dan terjadi gangguan pada *circadian rhythms* akibat jet lag atau *shift work*. *circadian rhythms* berfungsi dalam mengatur tidur, kesiapan untuk bekerja, proses otonom dan vegetative seperti metabolisme, temperature tubuh, detak jantung, dan tekanan darah. Fungsi tersebut dinamakan siklus harian yang teratur.

Menurut Suma'mur(2009) yang dikutip Lola Santia(2016), kelelahan dapat dikurangi bahkan ditiadakan dengan berbagai cara yang bersifat umum dan pengelolaan kondisi pekerjaan dan lingkungan kerja ditempat kerja seperti menetapkan jam kerja dan waktu istirahat sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Pemberian istirahat pada dasarnya diperlukan untuk memulihkan kesegaran fisik ataupun mental bagi diri manusia (pekerja). Jumlah total waktu yang dibutuhkan untuk istirahat berkisar rata-rata 15% dari total waktu kerja. Besar kecilnya presentasi tersebut juga dapat tergantung dari tipe pekerjaannya (Wignjosoebroto, 2012).

Kelelahan yang terjadi pada perawat perlu segera diatasi agar perawat dapat bekerja memberikan asuhan keperawatan secara maksimal, maka dipandang perlu dilakukan penelitian agar permasalahan kelelahan pada perawat dapat segera di tanggulangi. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengkaji lebih lanjut dengan judul penelitian **“PENGARUH SHIFT KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI UNIT RAWAT INAP RUMAH SAKIT “WS” PADA TAHUN 2020”**.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan

mempelajari hubungan sebab akibat antara kinerja karyawan dan jenis kelamin karyawan secara observasional. Dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan di area rawat inap pink dan blue yang berjumlah 54 orang. Teknik Pengambilan sampel dilakukan secara *proportional random sampling*, dengan menggunakan rumus berikut.

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel yang memenuhi kriteria

d : Tingkat kepercayaan / ketepatan yang diinginkan (0,05)

Perhitungan besaran sampel :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ &= \frac{54}{1 + 54 (0,05)^2} \\ &= \frac{54}{1 + 54 (0,0025)} \\ &= \frac{54}{1 + 0,135} \\ &= \frac{54}{1,135} \\ &= 47,57 \\ &= 47,6 \text{ (48 Responden )} \end{aligned}$$

Jadi besar sampel yang akan diteliti sebanyak 48 perawat yang terbagi dalam 2 unit rawat inap.

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Kategori	Skala Data
(1)	(2)	(3)	(5)	(6)
1.	Kelelahan kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan yang dialami tenaga kerja yang dapat mengakibatkan penurunan vitalitas dan produktivitas kerja. Kelelahan kerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelelahan umum yang dialami tenaga kerja (perawat di unit rawat inap), yang ditandai dengan perlambatan kinerja dan perasaan lelah.</li> <li>Indikator kelelahan dalam penelitian ini adalah <i>shift</i> kerja</li> <li>yang dinilai dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang memenuhi syarat responden.</li> <li>Merode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner wawancara dan observasi lapangan pada saat akhir jam kerja perawat. Yaitu pada pukul 13.00 untuk <i>shift</i> pagi, 20.00 untuk <i>shift</i> siang, dan 04.00 untuk <i>shift</i> malam.</li> </ul>	Rendah, sedang, dan tinggi	Ordinal
2.	Shift Kerja	Jadwal jam kerja perawat di unit rawat inap pink dan blue 2 yang merupakan data sekunder yang ada di Rumah Sakit "WS". Yang telah ditetapkan dengan waktu <i>shift</i> kerja pagi dan siang selama 7 jam kerja dan <i>shift</i> kerja malam selama 10 jam kerja.	Pagi, (07.00-14.00), Siang (14.00 – 21.00), Malam (21.00-07.00)	-

Alat pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data adalah kuesioner.

#### a. Analisis Secara Deskriptif

Pada analisis ini akan di deskripsikan karakteristik responden yang meliputi umur, masa kerja, status karyawan dan pendidikan. Kemudian melakukan analisis secara menyeluruh terhadap hubungan dari kinerja karyawan dan jenis kelamin karyawan dengan gambaran proporsi menggunakan tabel tentang jumlah karyawan laki-laki dan perempuan yang berada di Ruang Inap Rumah Sakit "WS".

#### b. Analisis Statistik

Dengan menggunakan uji statistik *one Anova* berdasarkan:

- 1) Sampel bebas/tidak berpasangan
- 2) Jenis skala data kategorikal.

Dengan menggunakan aplikasi SPSS *Statistic 17.0 windows 7*.

Kriteria penerimaan hipotesis :

$H_0$  menyatakan ada pengaruh shift kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat di unit rawat inap diterima apabila  $p \leq \alpha (0,05)$ .

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Jenis kelamin

Tabel IV.2

### Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Perawat di Unit Rawat Inap Rumah Sakit "WS"

Unit	Jenis Kelamin				$\Sigma$	%
	Laki-Laki		Perempuan			
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%		
Pink	5	20,8%	19	79,2%	24	100%
Blue	3	12,5%	21	87,5%	24	100%
Jumlah	8	16,7%	40	83,3%	48	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 dari 24 perawat di unit rawat inap pink, sebanyak 5 perawat (20,8%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 24 perawat sebanyak 19 perawat (79,2%) berjenis kelamin perempuan. Dan dari 24 perawat di unit rawat inap blue sebanyak 3 perawat (12,5%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 24 perawat sebanyak 21 perawat (87,5%) berjenis kelamin perempuan

#### b. Usia

Tabel IV.3

### Distribusi Responden Berdasarkan Usia pada Perawat di Unit Rawat Inap Pink dan Blue Rumah Sakit "WS"

	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Usia	48	23	39	32,625	4,854

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa usia rata-rata perawat atau responden berusia 34 tahun. Usia terendah perawat atau responden 23 tahun dan usia perawat atau responden tertinggi 39 tahun.

### 2. Kelelahan kerja terhadap *shift* kerja

Tabel IV.6

### Distribusi Kelelahan Kerja berdasarkan Jenis Kelamin pada Perawat di Unit Rawat Inap Pink dan Blue 2 Rumah Sakit "WS"

Jenis Kelamin	Kategori Kelelahan						$\Sigma$	%
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%		
Laki-laki	4	8.3%	3	6.3%	1	2.1%	8	16,7%
Perempuan	1	27.1%	16	33.3%	1	22.9%	40	83.3%
Jumlah	1	35.4%	19	39.6%	1	25%	48	100%
	7	%		%	2	%		%

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja menurut jenis kelamin pada perawat di Unit Rawat Inap Pink dan Blue 2 Rumah Sakit “WS” pada tabel IV.6 bahwa kelelahan kerja tertinggi terdapat pada perawat berjenis kelamin perempuan dengan presentase 83,3%, dengan presentase 33,3% mengalami kelelahan kerja sedang. Untuk kelelahan kerja pada perawat berjenis kelamin laki-laki mengalami kelelahan kerja sebesar 16,7% dengan tingkat kelelahan kerja tertinggi sebesar 8,3% pada kelelahan rendah

### 3. Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

Tabel IV.7  
Pengaruh Shift kerja terhadap Tingkat Kelelahan Kerja pada Perawat di Unit Rawat Inap Rumah Sakit “WS”

Shift Kerja	Kelelahan Kerja						Σ	%
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Pagi	8	50%	7	43.75%	1	6.25%	16	100%
Siang	8	50%	5	31.25%	3	18.75%	16	100%
Malam	1	6.25%	7	43.75%	8	50%	16	100%

Pada tabel IV.7 memperlihatkan pada *shift* kerja pagi mengalami rata-rata kelelahan kerja rendah sebesar 50%. Sedangkan pada *shift* siang mengalami rata-rata kelelahan kerja rendah sebesar 50%. Sedangkan *shift* malam rata-rata mengalami kelelahan kerja sedang 43,8%.

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel IV.1 diketahui bahwa terdapat 48 responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 8 responden (16,7%) dan 40 responden (83,3%). Rata-rata responden berusia 33 tahun. Responden termuda berusia 23 tahun sedangkan responden tertua berusia 39 tahun. Hal tersebut ditunjukkan pada tabel IV.3.

Perawat dengan usia produktif (20-40 tahun) memiliki kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan perawat non produktif (usia > 40 tahun). (Suma'mur, 2009) kebutuhan zat tenaga semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia hingga akhirnya menurun pada usia 40 tahun. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan kekuatan fisik sehingga kegiatan yang dapat dilakukan menjadi lebih lamban. Pada pekerja

wanita terjadi siklus bulanan dalam tubuhnya sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikisnya. Hal tersebut menyebabkan tingginya tingkat kelelahan pada wanita dibandingkan pada pria. (Atiqoh, dkk, 2014) menyatakan bahwa pekerja yang memasuki usia 40 tahun cenderung mengalami kelelahan kerja berat akibat peningkatan degenerasi fungsi organ.

Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa usia berpengaruh terhadap ketahanan tubuh dan kapasitas kerja seseorang. Salah satu indikator dari kapasitas kerja adalah kekuatan otot. Menurut (Verawati, 2016) laki-laki dan perempuan memiliki kekuatan otot tertinggi sekitar usia 20 tahun. Namun kekuatan otot mulai menurun sebesar 15-20% pada usia 50-60 tahun

### B. Kelelahan Terhadap Shift Kerja

Dari 48 responden pada perawat di unit rawat inap pink dan blue 2 dengan rata-rata 39,6% mengalami kelelahan kerja sedang. Pada *shift* kerja pagi rata-rata mengalami kelelahan kerja rendah sebesar 50%, kelelahan kerja sedang sebesar 43,8%, dan kelelahan kerja sedang 6,2%. Sedangkan *shift* kerja siang mengalami kelelahan kerja rendah sebesar 50%, kelelahan kerja sedang sebesar 31,25%, dan kelelahan kerja tinggi sebesar 18,75%, dan untuk *shift* kerja malam mengalami kelelahan kerja rendah sebesar 6,35%, kelelahan kerja sedang sebesar 43,8%, dan mengalami kelelahan kerja tinggi sebesar 50%.

Menurut peneliti hasil dari pengisian kuisioner kelelahan kerja terhadap *shift* kerja yang mengalami tingkat kelelahan kerja tinggi pada *shift* kerja malam sebesar 50%, Untuk *shift* kerja yang mengalami tingkat kelelahan kerja rendah terdapat pada saat *shift* kerja siang sebanyak 50%.

### C. Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

Rata-rata *shift* kerja mengalami kelelahan kerja sedang, dengan presentase pada *shift* kerja pagi 43,8%, *shift* kerja siang 31,25%, dan *shift* kerja malam 42,8%. Dengan menggunakan perhitungan uji statistic Anova didapatkan hasil *p*-value 0,000 yang menyatak  $H_0$  ditolak.

Menurut peneliti dari hasil uji statistic Anova ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *shift* kerja terhadap kelelahan kerja. Karena *p*-value lebih kecil dari  $\alpha$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh yang bermakna (signfikan) dari kedua variabel yang diteliti.

Hasil penelitian dari (Maulana, dkk, 2010), bahwa tidak ada responden yang mengalami kelelahan berat dengan hasil responden yang tidak mengalami kelelahan sebanyak 11 responden (35,5%), kelelahan ringan sebanyak 16 responden (51,5%), dan kelelahan sedang sebanyak 4 responden (12,9%). Hasil penelitian dari (Vilia, dkk, 2014) yang menunjukkan bahwa yang paling banyak mengalami kelelahan kerja adalah perawat shift dalam kategori lelah yaitu 85 responden dari total 109 perawat shift (77,98%) dan diperoleh  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara shift kerja terhadap kelelahan kerja. Menurut hasil penilaian dari (Binti, 2018) shift kerja yang berlaku dibagian produksi terbagi dalam 2 shift kerja, yaitu shift kerja pagi dan malam. Hasil pengukuran kelelahan kerja pada responden menunjukkan bahwa 19 responden (38%) mengalami kelelahan sedang dan 31 responden (62%) mengalami kelelahan tinggi yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara shift kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi

pagi dan siang, dengan memperhatikan faktor karakteristik dari pekerja/ perawatnya.

Baik dari segi usia maupun jenis kelamin.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlu melihat kembali jumlah responden sebelum melakukan penelitian, jika responden kurang dari ketentuan maka dapat mengambil sampel responden dari tempat lain dengan memperhatikan lokasi penelitian serta responden memiliki kesamaan atau tidak dengan ditempat/ responden yang sebelumnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan hasil pengambilan sampel sebanyak 48 perawat di bagian Uit Rawat Inap Rumah Sakit “WS” yang memiliki perawat laki-laki sebanyak 8 perawat dan perawat perempuan sebanyak 40 perawat.
2. Dari hasil penelitian 48 perawat di Unit Rawat Inap Rumah Sakit “WS” menunjukkan sebagian besar perawat mengalami kelelahan kerja sedang sebesar 39,6%, kelelahan kerja rendah 35,4%, dan kelelahan kerja tinggi 25%
3. Hasil uji statistik *Anova* menunjukkan angka *p value* adalah  $0,000 \leq \alpha$  (0,05) , maka  $H_0$  ditolak yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh shift kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat di Unit Rawat Inap Rumah Sakit “WS”.

## SARAN

### 1. Bagi Rumah Sakit “WS”.

Perlu adanya reschedule shift kerja antara shift malam dengan shift kerja