

Hubungan Beban Kerja Dan Shift Kerja Dengan Gejala Stres Kerja Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi

¹Nilia Kurnia Ilahi, ²Melda Yenni, ³Suroso

Program studi Kesehatan Masyarakat Studi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

Jalan Tarmizi Kadir No. 71 Pakuan Baru Jambi, Kode Pos 36132

E-mail: nilakurniailahi04@gmail.com

Abstrak

Stres di tempat kerja merupakan perhatian yang tumbuh pada keadaan ekonomi sekarang, di mana para karyawan menemui kondisi-kondisi kelebihan kerja, ketidaknyamanan kerja, tingkat kepuasan kerja yang rendah, ketiadaan otonomi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan beban kerja dan shift kerja dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Jiwa Daerah Provinsi Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. Sampel penelitian adalah perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi sebanyak 61 perawat. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Hasil penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Anova. Sebanyak 68,9% responden mengalami stres kerja rendah, 57,4% memiliki beban kerja ringan, dan 47,5% bekerja shift malam. Hasil bivariat menunjukkan ada hubungan beban kerja dan shift kerja dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Jiwa Daerah Provinsi Jambi ($p < 0,05$). Jika perawat mengalami beban kerja yang berat sebaiknya istirahat sejenak atau merilekskan diri, agar terhindar dari stres kerja dan pada saat melaksanakan tugas perawat akan merasa nyaman. Perawat hendaknya beristirahat / tidur yang cukup setelah bekerja pada shift malam dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas tidur, jangan beraktivitas berlebih dipagi hari.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Shift Malam

Abstract

Workplace stress is a growing concern in the current economic situation, where employees encounter conditions of overwork, job discomfort, low level of job satisfaction, lack of autonomy. The purpose of the study was to determine the relationship between workload and work shifts with work stress on nurses in the inpatient ward of the Regional Mental Hospital of Jambi Province. This research is a quantitative research with a cross sectional research design. The study was conducted in the Inpatient Room of the Regional Mental Hospital of Jambi Province. The research sample was nurses in the Inpatient Room of the Jambi Province Mental Hospital as many as 61 nurses. The research instrument is a questionnaire. The results of the study were analyzed by univariate and bivariate using the Anova statistical test. A total of 68.9% of respondents experienced low work stress, 57.4% had a light workload, and 47.5% worked night shifts. Bivariate results show that there is a relationship between workload and work shifts with work stress on nurses in the inpatient room at the Jambi Provincial Mental Hospital ($p < 0.05$). If the nurse experiences a heavy workload, it is better to take a short break or relax, in order to avoid work stress and when carrying out the duties the nurse will feel comfortable. Nurses should rest / sleep enough after working on the night shift by paying attention to the quantity and quality of sleep, do not over-activity in the morning.

Keywords: Work Stress, Workload, Night Shift

PENDAHULUAN

Fenomena stres kerja sudah menjadi masalah di dunia. Hal ini bisa dilihat dari kejadian stres di Inggris terhitung ada 385.000 kasus, di Wales 11.000 sampai 26.000 kasus (Health & Safety Executive, 2013). American National Association For Occupational Health (ANAHO, 2019) mengatakan dari empat puluh kasus stres kerja, stres kerja pada perawat berada di urutan paling atas dan perawat juga dapat berpeluang mengalami minor psychiatric disorder dan depresi.(1) Persatuan perawat Nasional Indonesia (PPNI, 2016) menyebutkan bahwa 50,9% perawat Indonesia yang mengalami stres kerja, sering merasa pusing, lelah, kurang ramah, kurang istirahat akibat beban kerja terlalu tinggi serta penghasilan yang tidak memadai.(2)

Dampak stres kerja bagi perawat yang di antaranya dapat menurunkan kinerja keperawatan seperti pengambilan keputusan yang buruk, kurang konsentrasi, apatis, kelelahan, kecelakaan kerja sehingga pemberian asuhan keperawatan tidak maksimal yang dapat mengakibatkan rendahnya produktivitas organisasi (3) Dampak dari stres yang paling sering muncul adalah sakit kepala (49%), diikuti dengan gejala lain seperti kemarahan, turunya fungsi otak, koping yang tidak efektif, gangguan hubungan terhadap rekan kerja (4)

Stres kerja pada perawat disebabkan oleh beberapa faktor, faktor yang paling besar adalah beban kerja (5). Beban kerja merupakan

sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas dengan kemampuan yang dimiliki seseorang. Ketika beban kerja berlebih dan individu tidak dapat mengatasinya maka akan menimbulkan stres dalam bekerja (6). Menurut Manuaba (2000) bahwa akibat negatif dari meningkatkan beban kerja adalah kemungkinan timbul emosi perawat yang tidak sesuai dengan yang diharapkan pasien.(7)

Beban kerja dapat berupa beban kerja fisik dan beban kerja mental. Stressor beban kerja fisik perawat meliputi mengangkat dan memindahkan pasien, mendorong peralatan dan bed pasien, menjemput pasien, mengganti baju pasien, menyiapkan kelengkapan dokumen medik, menyiapkan ruang operasi dan segala instrumen yang dibutuhkan serta terlibat langsung selama kegiatan pembedahan berlangsung yang rata-rata memakan waktu tiga sampai empat jam untuk sekali operasi dengan kategori operasi ringan atau sedang. Semakin banyak tuntutan pekerjaan yang harus dilakukan, semakin meningkat pula tingkat stres yang dialami oleh perawat kamar bedah (6)

Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik fisik atau mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit, dimana pekerjaan yang terjadi karena pengulangan gerak akan menimbulkan kebosanan dalam kerja rutin sehari-hari karena tugas atau pekerjaan yang terlalu sedikit

mengakibatkan kurangnya perhatian pada pekerjaan sehingga secara potensial membahayakan pekerja. Beban kerjanya berlebihan atau rendah dapat menimbulkan stress kerja (7)

Faktor lain yang menyebabkan stres kerja pada perawat adalah shift kerja. Perawat yang bekerja pada shift malam terpaksa harus beristirahat pada siang hari, ketika kondisi tubuh mereka biasanya terbangun. Dan begitu juga sebaliknya. Tidur pada siang hari lebih pendek dibandingkan dengan tidur malam, dan tidur siang hari juga tidak memiliki kualitas sebaik tidur malam hari. Dampak dari rendahnya kualitas dan kuantitas tidur ini dapat memicu kantuk dan tertidur disaat yang tidak tepat atau saat bekerja. Ketika seseorang merasa mengantuk, maka ia akan dengan mudah kehilangan konsentrasi yang dapat menjadi penyebab kecelakaan kerja (8)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi diketahui jumlah tenaga kerja sebanyak 199 perawat yang bekerja pada beberapa ruangan., sedangkan ruang rawat inap memiliki jumlah perawat paling banyak yaitu 165 orang.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan tanggal 18 April 2022 dengan cara wawancara di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi Tahun 2022 diketahui bahwa pada setiap bagian terdapat pergantian shift kerja, yang terdiri dari 3 shift yaitu shift pagi, siang dan malam, shift pagi ada 5 perawat dimulai pada jam 08.00 WIB sampai jam 14.00 WIB dan

shift siang ada 5 perawat dimulai pada jam 14.00 WIB sampai jam 20.00 WIB sedangkan pada shift malam yaitu 6 perawat dimulai dari jam 20.00 WIB sampai jam 08.00 WIB kemudian setiap perawat bertanggung jawab terhadap semua pasien yang berada di ruang masing-masing.

Setelah dilakukan wawancara terhadap beberapa perawat yang berada pada ruang Rawat Inap Alfa, Epsilon dan Srikandi diketahui beberapa perawat mengemukakan bahwa sering merasa gugup, cemas, pusing, kurang bersemangat, lesu, letih, mengantuk dan bermalasan bahkan beberapa perawat mengatakan bahwa kondisi tersebut terkadang dipengaruhi adanya shift kerja serta tuntutan kerja yang padat dalam bekerja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional yang bertujuan untuk melihat korelasi antara variabel independen dan variabel dependen pada waktu yang bersamaan (9)

Variabel independen dalam penelitian adalah beban kerja dan shift kerja sedangkan variabel dependen adalah gejala stress kerja.

Populasi yang diteliti pada penelitian ini adalah seluruh perawat di ruang rawat inap RS Jiwa Daerah Jambi tahun 2022 sebanyak 165 orang.

Sampel penelitian adalah perawat di ruang rawat inap RS Jiwa Daerah Jambi. Untuk menentukan besar sampel dalam penelitian, peneliti menggunakan rumus dari Lameshow, hasil perhitungan besar sampel diatas, diperoleh jumlah sampel sebanyak 61 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, status pernikahan, lama kerja.

a. Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	26	42,6
2	Perempuan	35	57,4
	Total	61	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 61 responden sebanyak 35 orang (57,4%) berjenis kelamin perempuan.

b. Usia

Rata-rata usia responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks
Usia	36,05	37,0	5,59	24-46

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 36,05 tahun dengan standar deviasi 5,59 tahun. Usia minimum

adalah 24 tahun dan usia maksimum adalah 46 tahun.

c. Pendidikan

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan
Distribusi frekuensi responden

No	Pendidikan	Frekuensi	%
1	D3 Keperawatan	12	19,7
2	D4 & SI Keperawatan	2	3,3
3	Ners	47	77,0
	Total	61	100

berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut : tabel diatas menunjukkan bahwa dari 61 responden sebanyak 47 orang (77,0%) responden memiliki tingkat pendidikan ners.

d. Status Pernikahan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan status pernikahan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4
Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan

No	Status Pernikahan	Frekuensi	%
1	Menikah	44	72,1
2	Belum Menikah	17	27,9
	Total	61	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 61 responden sebanyak 44 orang (72,1%) sudah menikah.

e. Lama Kerja

Rata-rata lama kerja responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5
Karakteristik Responden
Berdasarkan Lama Kerja

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks
Lama Kerja	12,26	12,0	5,919	1-25

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata lama kerja responden adalah 12,26 tahun dengan standar deviasi 5,919 tahun. Lama kerja minimum adalah 1 tahun dan lama kerja maksimum adalah 25 tahun.

2. Hasil Univariat

Analisis univariat untuk melihat gambaran masing-masing variabel baik variabel independen maupun variabel dependen.

a. Gambaran Stres Kerja

Rata-rata skor stres kerja responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6
Rata-Rata Stres Kerja
Responden di Ruang Rawat

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks
Stres Kerja	26,38	27,0	5,030	17-34

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor stres kerja responden adalah 26,38 dengan standar deviasi 5,030 tahun. skor stres kerja minimum adalah 17 dan skor stres kerja maksimum adalah 34.

Distribusi responden berdasarkan stres kerja dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.7
Distribusi Responden
Berdasarkan Stres Kerja

No	Stres Kerja	Frekuensi	%
1	Berat	0	0,0
2	Sedang	12	19,7
3	Rendah	42	68,9
4	Tidak Stres	7	11,5
	Total	61	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 42 orang (68,9%) mengalami stres rendah.

b. Gambaran Beban Kerja

Distribusi responden berdasarkan beban kerja dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.8
Distribusi Responden Berdasarkan
Beban Kerja

No	Beban Kerja	Frekuensi	%
1	Berat	26	42,6
2	Ringan	35	57,4
	Total	61	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 35 orang (57,4%) memiliki beban kerja ringan.

c. Gambaran Shift Kerja

Distribusi responden berdasarkan shift kerja dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.9
Distribusi Responden
Berdasarkan Shift Kerja

No	Shift Kerja	Frekuensi	%
1	Malam	29	47,5
2	Sore	15	24,6
3	Pagi	17	27,9
	Total	61	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 29 orang (47,5%) bekerja pada shift malam.

3. Hasil Bivariat

Untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji *anova*. Hasil analisis bivariat adalah sebagai berikut :

a. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja

Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi sebagai berikut:

Tabel 4.10

Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat

Variabel	n	Mean	SD	<i>p-value</i>
Beban Kerja Berat	26	27,92	5,491	0,037
Beban Kerja Ringan	35	25,23	4,393	

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor stres kerja pada responden beban kerja berat adalah 27,92 sedangkan rata-rata skor stres kerja pada responden dengan beban kerja ringan adalah 25,23. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value}=0,037$ ($0,037<0,05$) sehingga ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi Tahun 2022.

b. Hubungan antara Shift Kerja dengan Stres Kerja Perawat

Hubungan antara shift kerja dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi sebagai berikut:

Tabel 4.9

Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja Perawat

Variabel	n	Mean	SD	<i>p-value</i>
Shift Kerja Malam	29	30,00	4,569	0,000
Shift Kerja Sore	15	27,80	3,385	
Shift Kerja Pagi	17	23,53	4,364	

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor stres kerja pada responden yang bekerja shift malam adalah 30, rata-rata skor stres kerja pada responden yang bekerja pada shift sore adalah 27,8 dan rata-rata skor stres kerja pada responden yang bekerja pada shift pagi adalah 23,53. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($0,000<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi Tahun 2022.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Stres Kerja Perawat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 19,7% responden mengalami stres sedang, 68,9% responden mengalami stres rendah dan 11,5% responden tidak mengalami stres. Gejala stres yang paling banyak dialami oleh responden adalah gangguan tidur pada malam hari, nerkeringat banyak, otot terasa kaku, merasa kram di kepala atau migrain, merasa sakit kepala.

Perawat memiliki banyak tugas yang harus dilakukan dibandingkan dengan profesi lain. Persatuan Perawat

Nasional Indonesia (PPNI) (2016) mengungkapkan sebanyak 50,9% perawat Indonesia yang bekerja mengalami stres kerja, sering merasa pusing, lelah, kurang ramah, kurang istirahat akibat beban kerja terlalu tinggi serta penghasilan yang tidak memadai. Jika hal ini dibiarkan tentunya akan menimbulkan dampak yang lebih buruk.(2) Dampak stres kerja bagi perawat yang di antaranya dapat menurunkan kinerja keperawatan seperti pengambilan keputusan yang buruk, kurang konsentrasi, apatis, kelelahan, kecelakaan kerja sehingga pemberian asuhan keperawatan tidak maksimal yang dapat mengakibatkan rendahnya produktivitas organisasi (3).

Pada pasien di rawat inap jiwa yang berbeda dari pasien umumnya. Jika perawat diruang rawat umum menghadapi pasien dengan gangguan kesehatan fisik maka dengan mudah berkomunikasi dengan pasien berbeda halnya saat menghadapi pasien di rawat inap jiwa yang mengalami gangguan kesehatan secara psikis. Kesehatan pasien yang terganggu merupakan salah satu penghalang untuk pasien dan perawat dapat berkomunikasi dengan baik. Selain itu, tingkat emosional yang tinggi pada pasien rawat inap jiwa membuat perawat harus bisa memahami bagaimana cara menghadapi pasien apalagi ketika pasien berada pada tingkatan gaduh gelisah (10)

Stres kerja yang dialami oleh perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi dikarenakan asuhan keperawatan yang dilakukan cukup berat karena menangani pasien dengan gangguan psikis bukan fisik yang dimana pada saat melakukan komunikasi dengan pasien gangguan jiwa akan lebih sulit dibandingkan pasien umum yang dapat berkomunikasi dengan baik, dan menjalani shift malam.

Untuk mengurangi stres kerja maka diharapkan kepada perawat untuk melakukan aktivitas melalui olah raga, teknik relaksasi atau refreshing pribadi untuk mengurangi stres sesuai dengan kondisi individu.

2. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat

Hasil analisis bivariat diperoleh p-value sebesar 0,037 ($p < 0,05$) sehingga ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi Tahun 2022.

Hasil penelitian Rizky, Darmaningtyas & Yulitasari (2018) di RSUD Wates menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja perawat ($p\text{-value} = 0,005$)(11). Hasil penelitian Nadia Fuada, Ida Wahyuni & Bina Kurniawan (2017) menunjukkan bahwa beban kerja merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan stres kerja perawat ($p\text{-value}=0,032$).

Beban kerja merupakan volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja, baik fisik maupun mental dengan tanggung jawab. Beban kerja berlebihan (roleoverload) terjadi ketika seseorang merasa kurang dalam keahliannya atau sumber daya (waktu) untuk menyelesaikan pekerjaan tertentu (12). Dalam profesi keperawatan sendiri menjadi beban kerja yang tidak sesuai dengan standar akan menimbulkan dampak seperti munculnya kesalahan pada pelaporan status pasien, kelelahan kerja, meninggalkan pekerjaan yang tidak selesai selama shift kerja, terganggunya alur kerja, hingga kesalahan pemberian medikasi pada pasien (13)

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Tarwaka (2014) mengutip pendapat Manuaba bahwa stres adalah segala rangsangan atau aksi dari tubuh manusia baik yang berasal dari luar

maupun dari tubuh itu sendiri yang dapat menimbulkan bermacam-macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai kepada dideritanya suatu penyakit.(14)

Dalam kaitanya dengan pekerja, semua dampak dari stres tersebut akan menjurus kepada menurunnya performansi, efisiensi, dan produktivitas kerja yang bersangkutan. Akibat beban kerja yang terlalu berat dapat mengakibatkan seorang pekerja menderita gangguan atau penyakit akibat kerja. Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik fisik atau mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerjaan yang terjadi karena pengulangan gerak akan menimbulkan kebosanan, rasa monoton. Kebosanan dalam kerja rutin sehari-hari karena tugas atau pekerjaan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya perhatian pada pekerjaan sehingga secara potensial membahayakan pekerja. Beban kerja yang berlebihan atau rendah dapat menimbulkan stres kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 42,6% memiliki beban kerja berat. Beban kerja berat yang dirasakan oleh perawat di ruang rawat inap berupa: tuntutan pelayanan yang berkualitas, menggantikan shift teman yang berhalangan dinas, adanya tugas tambahan, pada saat istirahat juga harus mengerjakan pekerjaan, menerapkan protokol kesehatan. Terlalu banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan demi kesehatan dan keselamatan pasien, banyaknya pekerjaan ini sering menimbulkan keluhan pada responden sebab mereka ditargetkan untuk melakukannya dalam satu waktu tertentu. Beban kerja yang tinggi mengakibatkan stress.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja. Beban kerja berat yang dialami oleh responden menyebabkan pemakaian energi yang berlebih pada responden, sehingga memicu terjadinya kelelahan, baik kelelahan mental maupun fisik yang dapat menyebabkan terjadinya stres.

Diharapkan kepada pihak Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi untuk menambah jumlah perawat yang bertugas di ruang rawat inap, hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi beban kerja yang tinggi bagi setiap perawat. Sedangkan jika perawat mengalami beban kerja yang berat sebaiknya istirahat sejenak atau merilekskan diri, agar terhindar dari stres kerja dan pada saat melaksanakan tugas perawat akan merasa nyaman.

3. Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja Perawat

Hasil analisis bivariat diperoleh p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga ada hubungan antara shift kerja dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rhamdani & Wartono (2019) yang menunjukkan hasil ada hubungan antara shift kerja dengan stres kerja pada perawat ($p=0,034$).⁽¹⁵⁾ Hasil penelitian Azteria & Hendarti (2020) menunjukkan hasil ada hubungan antara shift kerja dengan stres kerja pada perawat rawat inap ($p=0,001$).⁽¹⁶⁾ Hasil penelitian Konoralma, et al (2013) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan stres kerja perawat ($p=0,000$).⁽¹⁷⁾

Ada beberapa sumber stres kerja, dimana salah satunya adalah shift kerja (giliran kerja). Stres terjadi karena tubuh

harus berusaha beradaptasi dengan sistem shift kerja dengan waktu yang relatif singkat. Pekerja shift, terutama shift malam mengalami gangguan dalam ritme biologi atau yang dinamakan shift dapat menyebabkan penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh serta risiko kecelakaan kendaraan dan kecelakaan ditempat kerja meningkat (18)

Menurut Kuntoro (2010) efek dari shift kerja itu sendiri adalah bisa berdampak pada tidur, kesehatan, penampilan, dan hasil organisasi. Shift kerja mempengaruhi tidur dan terbangun dengan mengganggu sirkadian peraturan, kehidupan keluarga dan sosial. Tidur diperoleh pada siang hari atau di waktu yang tidak teratur adalah kualitas yang lebih buruk daripada yang diperoleh selama normal.(19)

Shift kerja merupakan pilihan dalam pengorganisasian kerja untuk memaksimalkan produktivitas kerja sebagai pemenuhan tuntutan pasien. Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi untuk perawatan rawat inap terdiri dari tiga shift yaitu shift pagi dimulai dari pukul 07.00 s/d 14.00 WIB, shift sore dimulai dari pukul 14.00 s/d 21.00 WIB dan Shift malam dimulai dari pukul 21.00 s/d 07.00 WIB (RSJ Daerah Jambi, 2022). Menurut Sucipto (2014), Shift kerja merupakan sumber utama stres bagi pekerja. Hal tersebut dikarenakan pekerja shift malam lebih sering mengeluh tentang kelelahan dan gangguan perut dari pada para pekerja pagi atau siang. Dampak dari kerja shift terhadap kebiasaan makan yang mungkin menyebabkan gangguan-gangguan perut. Kerja shift berdampak pada psikososial, dampak tersebut menunjukan masalah yang lebih besar jika dibandingkan dengan dampak fisiologis. Dampak psikososial yang biasanya terjadi adalah mulai munculnya gangguan dalam kehidupan

pada keluarga, tidak adanya waktu luang, minimnya kesempatan untuk saling berkomunikasi dengan teman maupun orang terdekat, dan mengganggu aktivitas dan sosialisasi dalam satu kelompok masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang bekerja pada shift malam sebesar 47,5%, shift sore sebesar 24,6% dan shift pagi sebesar 27,9%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja pada shift malam sehingga berisiko mengalami stress kerja. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan stress kerja, hal tersebut dikarenakan responden bekerja pada shift malam. Pada saat responden bekerja pada malam hari harus tetap melakukan pekerjaan-pekerjaan yang sama seperti perawat shift pagi dan sore lakukan, walaupun pada saat malam kebanyakan pasien tidur akan tetapi responden harus tetap terjaga dan fokus sepanjang malam jika sewaktu-waktu ada pasien yang membutuhkan dan responden harus menemui pasien dengan kesiapan penuh. Responden yang terjaga sepanjang malam maka menunjukkan kurang istirahat. Responden yang kurang istirahat akan berpengaruh terhadap kesehatan seperti berkurangnya nafsu makan, kelelahan, gangguan pencernaan dan akan berdampak pada stress kerja.

Diharapkan kepada perawat yang bekerja pada sore atau malam hari menjaga waktu istirahatnya dengan baik agar tidak mempengaruhi kinerja perawat sendiri dan memiliki waktu luang untuk melakukan kegiatan yang menyehatkan diluar jam kerja seperti olahraga atau jalan-jalan agar terhindar dari beberapa faktor terjadinya stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan:

1. Rata-rata skor stres kerja responden adalah 26,38, sebanyak 57,4% memiliki beban kerja ringan, dan 47,5% bekerja shift malam.

2. Ada hubungan beban kerja dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi Tahun 2022 ($p=0,037$).

3. Ada hubungan shift kerja dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi Tahun 2022 ($p=0,000$).

SARAN

1. Bagi Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi Diharapkan kepada pihak Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi untuk menambah jumlah perawat yang bertugas di ruang rawat inap, hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi beban kerja yang tinggi bagi setiap perawat.

2. Bagi Perawat

Jika perawat mengalami beban kerja yang berat sebaiknya istirahat sejenak atau merilekskan diri, agar terhindar dari stres kerja dan pada saat melaksanakan tugas perawat akan merasa nyaman.

Perawat hendaknya beristirahat / tidur yang cukup setelah bekerja pada shift malam dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas tidur, jangan beraktivitas berlebih dipagi hari.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan membandingkan stres kerja pada perawat yang di rawat jalan dengan rawat inap.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Association of Occupational Health Nurses. Managing Professional Risk In Occupational And Environmental Health Nursing Practice. Off J Am Assoc Occup Heal Nurses. 2019;48(7).
2. PPNI. Perubahan Pedoman Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Perawat Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI; 2016.
3. NIOSH. Exposure to Stress Occupational Hazards in Hospital. NIOSH; 2008.
4. Olayinka., Osamudiamen. & O. Occupational Stress Management Among Nurse in Selected Hospital in Benincity, Edo State. Nigeria: Polegia Research Library; 2013.
5. Depkes RI. Upaya Peningkatan Mutu Pelayanan Rumah Sakit. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Latihan Pegawai; 2003.
6. Munandar. Psikologi Industri. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia; 2001.
7. Manuaba A. Ergonomi, Kesehatan Keselamatan Kerja. Surabaya: Edisi Proceeing Seminar Nasional Ergonomi; 2000.

8. Yusmardiansah. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Alat Pelindung Diri Pada Pekerja Bagian Produksi Unit Cihor Alkali PT. IKPP Perawang Tbk Tahun 2016. PREPOTIF J Kesehat Masy. 2017;1(1):82–94.
9. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta.; 2010.
10. Pradita W. Problem Focused Coping pada Perawat di RSJ Ditinjau dari Kecerdasan Emosional. Semarang: Universitas Katolik Soegijipranata Semarang; 2008.
11. Rizky, W., Darmaningtyas, N., & Yulitasari BI. Hubungan Jumlah Tenaga Perawat dengan Beban Kerja Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap Kelas III RSUD Wates. Indones J Hosp Adm. 2018;1(1).
12. Ramdan IM. Higiene Industri. Jakarta: CV. Bimotry Buluksumur Visual; 2013.
13. MacPhee, M., Dahinten, V.S., & Havaei F. The Impact of Heavy Perceived Nursing Workload on Patient and Nurse Outcomes. Administrative Sciences. 2017;7(7).
14. Tarwaka. Ergonomi. Surakarta: Harapan Press; 2015.
15. Rhamdani, I & Wartono M. Hubungan Antara Shift Kerja, Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Pada Perawat. J Biomedika dan Kesehat. 2019;2(3):104–10.
16. Azteria, V & Hendarti RD. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap di RS X Depok Pada Tahun 2020. Pros Forum Ilm Tah IAKMI (Ikatan Ahli Kesehat Masy Indones. 2020;
17. Konoralma, K., Moningga, L., & Palamani S. Hubungan Shift Kerja Perawat dengan Stres Kerja di Ruang IRDM BLU RSUP Prof DR. D. Kandou Manado. J Ilm Perawat Mando. 2013;2(1):1–9.
18. Tarwaka. Ergonomic untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas. Uniba Press Surakarta; 2004.
19. Kuntoro A. Buku Ajar Manajemen Keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.

