



PENGARUH PERBEDAAN SHIFT KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT RAWAT INAP DI RS. X KABUPATEN BREBES

**Reza Elang Hangkoso¹, Agung Tyas Subekti², Dwi Atmoko³,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi**

Korespondensi

Email: Rezahangkoso2@gmail.com, agunghse.bhamada@gmail.com, atmokodwi120@gmail.com

ABSTRAK

Rumah sakit diperbolehkan untuk beroperasi selama 24 jam secara terus menerus. Hal ini membuat perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit harus mengikuti sistem shift kerja yang telah diatur oleh pihak rumah sakit. Bekerja pada shift tertentu tidak jarang menimbulkan kelelahan. Tujuan penelitian adalah menganalisa pengaruh perbedaan antara shift kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif desain penelitian observasional analitik Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 dimana dalam setiap shift diambil 30 responden perawat ruang rawat inap dan teknik pengambilan sampel secara teknik purposive sampling. Data yang dikumpulkan dalam penelitian berupa data skoring kelelahan kerja. Analisa data menggunakan uji Kruskal Wallis dan uji lanjut Mann Whitney. uji statistic non parametrik Kruskal Wallis dengan interpretasi hasil bahwa jika p value 0.05 maka hasil dinyatakan tidak signifikan lalu selanjutnya akan dilanjutkan uji lanjut dengan uji Mann Whitney untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata Berdasarkan hasil uji statistik Kruskal Wallis maka diketahui nilai asymp.sig adalah sebesar $0.003 > 0.05$ antara kelelahan kerja pada shift pagi, shift siang, shift malam terdapat perbedaan. Hasi uji Mann Whitney untuk mengetahui perbedaan berdasarkan nilai median sehingga lebih spesifik. Diketahui bahwa nilai nilai signifikan perbandingan shift pagi dan shift siang $0.584 < 0.05$ yang artinya tidak terdapat perbedaan, lalu diketahui bahwa nilai nilai signifikan perbandingan shift pagi dan malam siang $0.008 > 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan. dan diketahui bahwa nilai nilai signifikan perbandingan shift siang dan shift malam $0.001 > 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan

Kata Kunci : Shift Kerja, Kelelahan Kerja

ABSTRACT

Hospitals are allowed to operate 24 hours continuously. This makes nurses as one of the health workers who work in hospitals have to follow the work shift system that has been regulated by the hospital. Working on certain shifts often causes fatigue. The aim of the research is to analyze the effect of differences between work shifts on work fatigue in nurses. This research uses quantitative research, analytical observational research design. This research design uses a cross sectional approach. The number of samples in this research is 90 where in each shift 30 inpatient nurse respondents are taken and the sampling technique is purposive sampling technique. The data collected in the research is in the form of work fatigue scoring data. Data analysis used the Kruskal Wallis test and the Mann Whitney test. Kruskal Wallis non-parametric statistical test with the interpretation of the results that if the p value is 0.05 then the results are declared not significant then the next test will be continued with the Mann Whitney test to determine the difference in average values. Based on the results of the Kruskal Wallis statistical test, it is known that the asymp.sig value is equal to $0.003 > 0.05$ There are differences between work fatigue in the morning shift, afternoon shift and night shift. Mann Whitney test results to determine differences based on median values so that they are more specific. It is known that the

significant value of the comparison of the morning shift and the afternoon shift is $0.584 < 0.05$, which means there is no difference, then it is known that the significant value of the comparison of the morning and evening shifts is $0.008 > 0.05$, which means there is a difference. And it is known that the significant value of the comparison of the day shift and night shift $0.001 > 0.05$ which means there is a difference

Key Word : Work Shift, Work Fatigue

PENDAHULUAN

Keperawatan merupakan salah satu bagian dari pelayanan kesehatan secara profesional dan didasarkan pada ilmu keperawatan. Rancangan pola shift tertentu merupakan ilmu tersendiri dan akan bergantung pada banyak faktor termasuk kebutuhan bisnis dan jenis pekerjaan yang dilakukan. Seperti bahaya di tempat kerja lainnya, yang paling penting adalah melakukan penilaian risiko dan menerapkan langkah-langkah pengendalian untuk meminimalkan kemungkinan efek samping yang timbul dari pola shift dan pekerjaan tertentu (Health and Safety Authority, 2012).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2016 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit Pasal 3 mewajibkan setiap rumah sakit menyelenggarakan K3RS meliputi membentuk dan mengembangkan sistem manajemen K3 (SMK3) rumah sakit dan menerapkan standar K3RS. Pasal 2 menjelaskan pengaturan K3RS bertujuan untuk terselenggaranya keselamatan dan kesehatan kerja di rumah sakit secara optimal, efektif, efisien dan berkesinambungan.

Penerapan sistem kerja shift di rumah sakit X di kabupaten Brebes sendiri mencakup shift pagi, shift siang, shift malam, yang dibagi shift pagi dan siang 7 jam shift malam 10 jam kerja pada setiap shift dan bersifat rotasi maju yang artinya mengalami perubahan shift setiap 2 hari sekali.

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti RS. X di kabupaten Brebes menggunakan sistem shift rotasi 2 hari sekali sehingga perawat tidak dapat beradaptasi dengan perubahan jam secara terus menerus sehingga beresiko mengalami kelelahan kerja akibat perubahan jam tidur yang tidak teratur oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh perbedaan shift kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat rawat inap di rumah sakit x di Kabupaten Brebes.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 dimana dalam setiap shift diambil 30 responden perawat. Perawat yang menjadi sampel penelitian ini

adalah perawat di ruang rawat inap ma, mu, mi. Analisa data menggunakan uji Kruskal Wallis dan uji lanjut Mann Whitney. Teknik pengambilan sampel secara teknik purposive sampling. dalam penelitian ini variable independen adalah shift kerja sedangkan variabel dependennya adalah kelelahan kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dari 90 perawat rawat inap didapat karakteristik responden serta perbedaan kelelahan pada shift pagi, shift siang dan malam.

Tabel 1. Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	17	18.9	18.9	18.9
Perempuan	73	81.1	81.1	81.1
Valid Total	90	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan hasil Tabel 1 frekuensi dengan analisis univariat jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 81.1% dan sisanya berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-30	71	78.9	78.9	78.9
	31-41	19	21.1	21.1	21.1
	Total	90	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui bahwa usia pada perawat bagian rawat inap di RS. X di kabupaten Brebes berdasarkan tabel frekuensi analisis univariate usia mayoritas responden adalah 21- 31 sebanyak 81.1% dan sisanya responden dengan usia 31.

Tabel. 3. Hasil Mean Rank Uji Kruskal Wallis

Shift	N	Mean Rank	
Skor Total Kelelahan kerja	Pagi	30	40.80
	Siang	30	37.2
	Malam	30	58.68
	Total	90	

Berdasarkan Tabel 3 uji *kruskal wallis* dapat diketahui bahwa kelelahan paling banyak dirasakan oleh responden yang terdapat pada shift malam dengan jumlah mean rank tertinggi yaitu 58.68, sedangkan kelelahan paling rendah dirasakan pada shift siang dengan skor mean 37.02.

Tabel 4. Hasil Uji Kruskal Wallis

		Skor Total Kelelahan
Chi-Square	Df	11.800
Asymp.sig		.003

- a. Kruskal Wallis Test
- b. Grouping Variabel: shift

Berdasarkan Tabel 4 maka diketahui nilai *asymp.sig* adalah sebesar $0.003 < 0.05$ maka dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang nyata (signifikan).

Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney Shift Pagi dan Shift Siang

		Skor Total Kelelahan
Mann-Whitney U		413.000
Wilcoxon W		878.000
Z		-.548
Asymp. Sig. (2-tailed)		.548

Test Statistics^a

Berdasarkan hasil Tabel 5 diketahui bahwa nilai sig perbandingan shift pagi dan shift siang $0.584 > 0.05$ atau lebih besar yang artinya tidak terdapat perbedaan secara statistik kelelahan kerja antara shift pagi dan shift siang.

Tabel 6. Hasil Uji Mann Whitney Shift pagi dan Shift Malam

		Skor Total Kelelahan
Mann-Whitney U		272.000
Wilcoxon W		737.000
Z		-2.635
Asymp. Sig. (2-tailed)		.008

Berdasarkan hasil Tabel 6 diketahui bahwa nilai nilai signifikan perbandingan shift pagi dan malam siang $0.008 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan. terdapat perbedaan secara statistik kelelahan kerja antara shift pagi dan shift malam.

Tabel 7. Hasil Uji Mann Whitney Shift siang dan Shift malam

		Skor Total Kelelahan
Mann-Whitney U		232.500
Wilcoxon W		697.500
Z		-3.219
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001

Test Statistics^a

Berdasarkan hasil tabel 7 diketahui bahwa nilai nilai signifikan perbandingan shift siang dan shift malam $0.001 <$

0.05 yang artinya terdapat perbedaan secara statistik kelelahan kerja antara shift siang dan shift malam.

Berdasarkan uji *Kruskal Wallis* diketahui bahwa pada shift malam memiliki jumlah mean rank tertinggi yaitu 58.68, sedangkan pada shift siang berjumlah 37.02 dan shift pagi berjumlah 40.80. Berdasarkan hasil tersebut maka diketahui nilai *asymp.sig* adalah sebesar $0.003 < 0.05$ maka dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang nyata (signifikan) antara kelelahan kerja pada shift pagi, shift siang, shift malam terdapat perbedaan hal ini dikarenakan pada malam hari adalah waktunya untuk manusia beristirahat sehingga apabila bekerja pada malam hari maka bertentangan dengan sistem sirkadian , selain itu perbedaan jam kerja antara shift pagi, shift siang dan shift malam membuat perawat pada shift malam cenderung mengalami kelelahan dari pada perawat yang bekerja pada shift pagi dan sore. Hasil penelitian ini Sesuai dengan penelitian

Wenny (2018) dimana terdapat perbedaan tingkat kelelahan pekerja pada shift pagi, shift siang, shift malam. Diketahui bahwa nilai $p = 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$ yang berarti $p < \alpha$ maka H_0 ditolak sehingga menunjukkan hasil signifikan.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Fatona (2015) terdapat perbedaan tingkat kelelahan yang signifikan pada perawat shift pagi, sore dan malam karena shift malam mengalami gangguan tidur atau sistem sirkadian. Jam kerja yang lebih panjang dibandingkan shift pagi dan shift sore dan jumlah perawat yang lebih sedikit, sehingga mudah mengalami kelelahan.

Shift dan kerja malam dapat menyebabkan kelelahan dan efek kesehatan buruk lainnya dan penyebab utamanya adalah terganggunya "ritme sirkadian", yang menyebabkan kelelahan. Ritme sirkadian pada dasarnya membuat tubuh selaras dengan siang dan malam hari. manusia memiliki kecenderungan alami untuk aktif pada siang hari dan beristirahat dan tidur di malam hari saat gelap. Jam tubuh tahan terhadap perubahan tatanan alamiah ini. Inilah alasan mengapa banyak orang sulit tidur pada siang hari setelah shift malam (Health and Safety Authority, 2012).

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai sig perbandingan shift pagi dan shift siang $0.584 > 0.05$ yang artinya tidak terdapat perbedaan secara statistik kelelahan kerja antara shift pagi dan shift siang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Kusumaningtyas (2012) Analisis Post-Hoc menunjukkan kelelahan subjektif pada shift pagi dan shift siang secara statistika tidak signifikan yang artinya tidak terdapat perbedaan dengan hasil nilai $p > 0,05$.

Penelitian ini sesuai dengan Trisnawati (2014) pada analisis shift pagi dan shift siang diperoleh nilai p value = $0,954$ sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja pada kedua shift tersebut. Kelelahan kerja pada shift siang lebih rendah dari pada shift pagi keadaan tersebut dikarenakan penerapan shift kerja belum proporsional di setiap shiftnya dimana shift pagi selama 7,5 jam, shift siang/sore, selama 6,5 jam dan shift malam selama 11 jam.

Sesuai dengan penelitian Pamungkas (2015) berdasarkan uji statistic Mann Whitney diperoleh nilai p -value ($0,000 < 0,05$) yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat kelelahan subyektif antara shift pagi dan malam. Tingkat kelelahan pada shift malam lebih tinggi dibandingkan dengan shift pagi, hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor antara lain : *circadian ritme* manusia akan meningkat pada siang hari dan akan menurun pada

malam hari dan adanya kekurangan tidur yang seharusnya dilakukan di malam hari. Selain itu panjang jam kerja pada shift malam lebih panjang dari pada shift pagi yang mengakibatkan tingginya kelelahan. Subyektif pada shift malam hal ini berhubungan dengan tanggung jawab pekerjaan yang semakin tinggi dan penurunan stamina oleh karena terlalu lama bekerja.

Tenaga kerja yang bekerja pada shift pagi memiliki kondisi tubuh yang ideal untuk bekerja karena mempunyai waktu yang cukup untuk tidur, sedangkan untuk tenaga kerja yang bekerja pada shift malam kondisi tubuh telah menurun karena di pagi hari sudah melakukan aktivitas sebelumnya.

Pada umumnya tubuh istirahat pada malam hari, tetapi karena bekerja pada shift malam maka tubuh dipaksakan untuk bekerja, sehingga tenaga kerja yang bekerja pada malam hari merasa lebih lelah dan mengalami gangguan tidur bila dibanding tenaga kerja pada shift pagi, mulyati (2012).

Berdasarkan hasil uji statistic Mann Whitney diketahui bahwa nilai sig perbandingan shift siang dan shift malam $0.001 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan antara shift siang dan shift malam. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Prislia Kusumaningtyas (2012) berdasarkan analisis Post-Hoc menunjukkan kelelahan subyektif shift siang dan shift malam secara statistika signifikan (terdapat perbedaan) dengan nilai hasil ($p < 0,05$).

Menurut penelitian Siregar et al (2016) secara keseluruhan pada saat shift sore perawat mengatakan merasa mengantuk dan berat di kaki yang disebabkan saat sore hari mereka harus melanjutkan pekerjaan pencatatan pelaporan keuangan dari shift pagi. Shift sore juga harus mengontrol kondisi pasien ke setiap ruangan. Shift pagi memiliki waktu istirahat selama 1 jam dan waktu libur 1 hari dengan waktu kerja selama enam hari dalam seminggu pada shift malam menyebabkan waktu tidur malam pada perawat terganggu karena mereka diwajibkan harus dalam keadaan siap dan tidak boleh lengah agar dapat terus memantau pasien. Kewajiban tersebut yang membuat merasa mengantuk dan ingin berbaring sehingga tingkat kelelahan yang dirasakan lebih tinggi dari pada siang hari.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Perbedaan Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di RS. X di Kabupaten

Brebes, Tidak terdapat perbedaan kelelahan kerja perawat pada shift pagi dan shift siang namun terdapat perbedaan secara statistik kelelahan kerja antara shift pagi dan siang terhadap shift malam hal ini dikarenakan pada malam hari adalah waktunya untuk manusia beristirahat sehingga apabila bekerja pada malam hari maka bertentangan dengan sistem sirkadian, selain itu perbedaan jam kerja antara shift pagi, shift siang dan shift malam membuat perawat pada shift malam cenderung mengalami kelelahan dari pada perawat yang bekerja pada shift pagi dan sore.

DAFTAR PUSTAKA

Health and safety authority (2012) „Guidance for Employers and Employees on Night and Shift Work“, pp. 1–48. Published in September 2012 by health and safety authority, metropolitan building, james joyce street, Dublin 1

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2016 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit

Mustika Wenny (2018) Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Sistem Shift Kerja Pada Pekerja Bagian Pengolahan Air Minum di PDAM Tirta Bina Rantauprapat.

Lusi Fatona (2015) Perbedaan Tingkat Kelelahan Antara Shift Pagi, Sore dan Malam Pada Perawat Rawat Inap di RS PKU AISYIYAH BOYOLALI. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id>.

Nurjanah, T.D., dan Yulianto. 2017. Komparasi Perasaan Kelelahan Kerja pada Shift Kerja yang Berbeda di Departemen Forming PT. Royal Korindah Purbalingga Tahun 2017. Jurusan Kesehatan Lingkungan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.

Health and safety authority (2012) „Guidance for Employers and Employees on Night and Shift Work“, pp. 1–48. Published in September 2012 by health and safety authority, metropolitan building, james joyce street, Dublin 1.

Erna Dame Juliyanti Sihombing, Erni Girsang, Santy Deasy Siregar, 2016. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah

Tarutung. Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Febrian F. Kalangit, Paul Kawatu, Nancy Malonda (2014) Perbedaan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Shift Pagi dan Shift Malam di Bagian Produksi PT. Putra Karangentang Popontolen Minahasa Selatan. <https://fkm.unsrat.ac.id>

Usman Pamungkas (2015). Perbedaan Tingkat Kelelahan Subyektif Antara Shift Pagi dan Shift Malam pada Pekerja Bagian Produksi Pengolahan Beton di PT. Wijaya Karya Beton Tbk Kabupaten Boyolali. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Andika S Manik, Siswi, Ida Wahyuni (2015) Perbedaan Kelelahan Kerja Satpam antara Shift Pagi, Shift Siang dan Shift Malam di PT Indonesia Power UBP Semarang. Journal.

Prislia Kusumaningtyas (2012) Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Subyektif Pada Tenaga Kerja Bagian Weaving, PT. Tyfountex Sukoharjo.

Elly Trisnawati. (2014). Shift Kerja, Gangguan Tidur dan Kelelahan Kerja pada Perawat Wanita. Staf Pengajar Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak Konsentrasi Epidemiologi dan Kesehatan Kerja. ISSN 2356-136X vol. 2/2014.

Sri Mulyati (2012). Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Shift Pagi dan Shift Malam di Bagian Weaving PT Safarijune Textindo Industry Bayudono Boyolali. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.