

## HUBUNGAN KELELAHAN KERJA DAN STRES KERJA PERAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM BETHESDA GUNUNGSITOLI TAHUN 2025

Rahmat Alyakin Dakhi<sup>1</sup>, Donal Nababan<sup>2</sup>, Netti Etalia Br. Brahmana<sup>3</sup>, Adinda Dwi Rachmah Mendrofa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Sari Mutiara Indonesia

### Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 14 November 2025

Direvisi: 17 November 2025

Diterima: 24 November 2025

Diterbitkan: 29 November 2025

**Kata kunci:** Stress kerja; Kelelahan kerja; Perawat; Rumah sakit.

**Penulis Korespondensi:** Rahmat Alyakin Dakhi

Email: [rahmat.alyskin@gmail.com](mailto:rahmat.alyskin@gmail.com)

### Abstrak

**Latar belakang:** Beban kerja yang tinggi pada perawat di rumah sakit sering sekali menyebabkan kelelahan kerja dan stres kerja pada tenaga kesehatan. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui kelelahan kerja dan stres kerja perawat serta hubungan keduanya di Rumah Sakit Bethesda Gunungsitoli.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian adalah *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Bethesda Gunungsitoli selama 6 (enam) bulan yaitu September-November 2025. Populasi penelitian adalah seluruh perawat yang bekerja di Rumah Sakit Umum Bethesda Gunungsitoli dengan jumlah sampel sebanyak 71 orang perawat yang dipilih secara *purposive random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan kuesioner kepada responden yang terpilih sebagai sampel yang dilengkapi dengan observasi sebagai upaya verifikasi jawaban responden dengan fakta di lapangan. Selain itu telah dokumen yang tersedia merupakan metode pengumpulan data sekunder berupa gambaran umum lokasi penelitian. Data yang telah diolah melalui proses *editing, coding, dan tabulating*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil** penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelelahan kerja perawat di Rumah Sakit Bethesda Gunungsitoli sebagian besar (45,1%) termasuk kategori menengah; sedangkan kategori berat sebesar 39,4% dan kategori ringan sebesar 15,5%. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat stres kerja perawat di Bethesda Gunungsitoli sebagian besar (49,3%) termasuk kategori menengah; sedangkan kategori berat sebesar 32,4% dan kategori ringan sebesar 18,3%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelelahan kerja dengan

---

stres kerja di Rumah Sakit Bethesda Gunungsitoli.  
**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ini adapun saran peneliti adalah agar disediakan waktu untuk istirahat setiap sebelum melaksanakan tugas pada *shift* berikutnya, tersedianya 2 – 3 orang perawat di setiap unit pelayanan, dan agar perawat melakukan olahraga secara teratur, serta menghindari merokok dan konsumsi berkafein selama melaksanakan tugas.

---

Jurnal Teknologi, Kesehatan dan Ilmu Sosial (TEKESNOS)

e-ISSN: 2270-8907

Vol. 07 No. 02, November, 2025 (132 – 139)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos>

DOI: <https://doi.org/10.51544/tekesnos.v7i2.6896>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

---

## 1. Pendahuluan

Kesehatan dan kesejahteraan tenaga kesehatan, khususnya perawat, merupakan komponen vital dalam menjamin mutu pelayanan rumah sakit. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan langsung kepada pasien selama 24 jam, sehingga kondisi fisik dan mental mereka sangat memengaruhi kualitas pelayanan kesehatan. Beban kerja yang tinggi, jam kerja panjang, sistem kerja shift, dan tuntutan emosional yang besar sering kali memicu terjadinya kelelahan kerja (work fatigue) dan stres kerja (job stress), yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kinerja, kepuasan kerja, dan kesehatan secara keseluruhan (Marfuah et al., 2024).

Kelelahan kerja merupakan kondisi menurunnya kapasitas fisik maupun mental akibat aktivitas kerja berlebih atau istirahat yang tidak memadai. Kelelahan yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan risiko terjadinya kesalahan medis, serta memperbesar kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja (Prima & Anggita, 2024). Sementara itu, stres kerja adalah respon fisiologis dan psikologis yang muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Stres kerja yang tidak tertangani dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, burnout, dan bahkan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan penyakit jantung (Gloria et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO, 2020), gangguan psikologis akibat stres kerja berkontribusi terhadap penurunan produktivitas tenaga kerja dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas serta mortalitas pada kelompok usia produktif. Penelitian terkini menunjukkan bahwa sektor pelayanan kesehatan, khususnya rumah sakit, memiliki risiko tinggi terhadap kejadian kelelahan dan

stres kerja karena sifat pekerjaannya yang menuntut fokus tinggi, tanggung jawab besar, dan sering diiringi kondisi darurat yang tidak dapat diprediksi.

RSU Bethesda Gunungsitoli sebagai rumah sakit rujukan di wilayah Kepulauan Nias menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Berdasarkan data rumah sakit, jumlah kunjungan rawat jalan meningkat dari 45.938 pada tahun 2022 menjadi 57.127 pada tahun 2024 (naik 24,4%). Peningkatan jumlah pasien ini diiringi dengan angka Bed Occupancy Rate (BOR) yang mencapai 94,47% pada tahun 2024, jauh melebihi standar nasional 60–80%. Tingginya BOR mengindikasikan beban kerja yang tinggi pada perawat, terutama di unit-unit rawat inap dengan jumlah tenaga yang terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa faktor seperti lama kerja, sistem shift, jumlah pasien yang ditangani, serta dukungan organisasi berperan penting dalam memengaruhi tingkat kelelahan dan stres kerja pada perawat. Melihat fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat di RSU Bethesda Gunungsitoli Tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi manajemen rumah sakit dalam merumuskan kebijakan yang mendukung kesehatan kerja perawat, seperti penyesuaian beban kerja, pengaturan jadwal shift yang proporsional, penyediaan waktu istirahat yang cukup, serta peningkatan dukungan psikososial bagi tenaga kesehatan..

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan analitik deskriptif dengan metode kuantitatif dan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara kelelahan kerja dan stres kerja pada perawat, di mana data variabel bebas dan terikat dikumpulkan secara bersamaan, sehingga sesuai untuk mengevaluasi hubungan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian dilakukan di RSU Bethesda Gunungsitoli pada September-November 2025 dengan populasi seluruh perawat sebanyak 71 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur mencakup data demografi, kelelahan kerja, dan stres kerja dengan skala Likert. Pengumpulan data dilakukan secara langsung saat jam kerja setelah peneliti memberikan penjelasan tujuan dan tata cara pengisian. Analisis data meliputi analisis univariat untuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji Chi-Square pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Penelitian telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia dan seluruh responden menandatangani *informed consent* dengan jaminan kerahasiaan.

Hasil lembar kuisisioner akan diolah dan disajikan ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi melalui analisis univariat. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, dengan kata lain analisis bivariat untuk menguji hipotesis penelitian pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

### 3. Hasil

#### Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian**

| No     | Karakteristik | Kategori       | N  | %     |
|--------|---------------|----------------|----|-------|
| 1      | Usia          | 20-29 Tahun    | 39 | 54,9  |
|        |               | 30-39 Tahun    | 20 | 28,2  |
|        |               | 40-49 Tahun    | 12 | 16,9  |
| 2      | Jenis kelamin | Perempuan      | 66 | 93,0  |
|        |               | Laki-laki      | 5  | 7,0   |
| 3      | Pendidikan    | S1 Keperawatan | 61 | 85,9  |
|        |               | D3 Keperawatan | 10 | 14,1  |
| Jumlah |               |                | 71 | 100,0 |

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20–29 tahun yaitu sebanyak 39 orang (54,9%), diikuti usia 30–39 tahun sebanyak 20 orang (28,2%), dan paling sedikit berusia 40–49 tahun sebanyak 12 orang (16,9%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 66 orang (93,0%) dan laki-laki sebanyak 5 orang (7,0%). Berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar perawat adalah lulusan S1 Keperawatan sebanyak 61 orang (85,9%), sementara sisanya merupakan lulusan D3 Keperawatan sebanyak 10 orang (14,1%).

#### Hasil Univariat

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Perawat di RSUD Bethesda Gunungsitoli Tahun 2025**

| No           | Kategori Kelelahan | n         | %            |
|--------------|--------------------|-----------|--------------|
| 1            | Ringan             | 11        | 15,5         |
| 2            | Menengah           | 32        | 45,1         |
| 3            | Berat              | 28        | 39,4         |
| <b>Total</b> |                    | <b>71</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar (45,1%) kelelahan kerja perawat di RSUD Bethesda Gunungsitoli termasuk kategori menengah; sedangkan kategori berat sebesar 39,4% dan kategori ringan sebesar 15,5%.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Stres Kerja Perawat di RSUD Bethesda Gunungsitoli Tahun 2025**

| No           | Kategori Stres Kerja | n         | %            |
|--------------|----------------------|-----------|--------------|
| 1            | Ringan               | 13        | 18,3         |
| 2            | Menengah             | 35        | 49,3         |
| 3            | Berat                | 23        | 32,4         |
| <b>Total</b> |                      | <b>71</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar (49,3%) stres kerja perawat di RSUD Bethesda Gunungsitoli Tahun 2025 termasuk kategori menengah; sedangkan kategori berat sebesar 32,4% dan kategori ringan sebesar 18,3%.

#### Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah analisis yang dilakukan untuk menguji hubungan antara kelelahan kerja sebagai variabel bebas dengan stres kerja sebagai variabel terikat. Hasil analisis bivariat adalah sebagaimana pada tabel berikut ini

**Tabel 4.4. Tabulasi Silang Hubungan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Perawat di RSUD Bethesda Gunungsitoli Tahun 2025**

| Kelelahan Kerja | Stres Kerja |      |          |      |       |      | Total | Nilai p |       |
|-----------------|-------------|------|----------|------|-------|------|-------|---------|-------|
|                 | Ringan      |      | Menengah |      | Berat |      |       |         |       |
|                 | n           | %    | n        | %    | n     | %    |       |         |       |
| Ringan          | 5           | 45,5 | 5        | 45,5 | 1     | 9,1  | 11    | 100,0   | 0,000 |
| Menengah        | 4           | 12,5 | 23       | 71,9 | 5     | 15,6 | 32    | 100,0   |       |
| Berat           | 4           | 14,3 | 7        | 25,0 | 17    | 8,3  | 28    | 100,0   |       |
| Total           | 13          | 18,3 | 37       | 49,3 | 21    | 32,4 | 71    | 100,0   |       |

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa sebagian besar perawat dengan tingkat kelelahan kerja berat, yaitu sebanyak 17 orang (60,7%). Sementara itu, perawat dengan kelelahan kerja ringan paling banyak mengalami stres kerja ringan, yaitu sebanyak 5 orang (45,5%). Untuk kelompok kelelahan kerja sedang, mayoritas mengalami stres kerja sedang, yaitu sebanyak 23 orang (71,9%).

Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kelelahan kerja dan tingkat stres kerja perawat di RSUD Bethesda Gunungsitoli dengan beban administratif rendah lebih banyak mengalami stres rendah, guru yang mengalami beban administratif sedang lebih banyak mengalami stres sedang dan guru yang mengalami beban administratif tinggi lebih banyak mengalami stres tinggi.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $P = 0,000$  atau nilai  $p < 0,05$  yang artinya bahwa ada hubungan signifikan antara beban administratif dengan stres kerja pada guru SD di Kecamatan Paranginan.

#### **4. Pembahasan**

##### **1. Hubungan Kelelahan kerja dengan Stres Kerja**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kelelahan kerja dan stres kerja pada perawat di RSUD Bethesda Gunungsitoli. Semakin tinggi tingkat kelelahan kerja, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lisneni (2024) yang menyatakan bahwa kelelahan fisik dan mental akibat beban kerja berlebih dapat memicu stres kerja. Kondisi ini dapat terjadi karena beban kerja tinggi, tuntutan waktu, dan keterbatasan sumber daya yang memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis perawat.

WHO (2020) juga menegaskan bahwa pekerjaan dengan tekanan tinggi dan waktu istirahat yang tidak memadai meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk stres kerja. Selain itu, faktor seperti sistem kerja *shift*, jumlah pasien yang banyak, dan tuntutan emosional dalam memberikan pelayanan turut memperparah kelelahan kerja yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya stres. Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya perhatian manajemen rumah sakit dalam mengatur beban kerja perawat, memastikan distribusi tenaga yang merata di setiap unit, serta memberikan waktu istirahat yang cukup. Peningkatan dukungan sosial di lingkungan kerja dan pelatihan manajemen stres juga dapat membantu menurunkan risiko kelelahan dan stres kerja.

.

#### **5. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat kelelahan kerja perawat di Rumah Sakit Bethesda Gunungsitoli sebagian besar (45,1%) termasuk kategori menengah; sedangkan kategori berat sebesar 39,4% dan kategori ringan sebesar 15,5%.
2. Tingkat stres kerja perawat di Bethesda Gunungsitoli sebagian besar (49,3%) termasuk kategori menengah; sedangkan kategori berat sebesar 32,4% dan kategori ringan sebesar 18,3%.
3. Ada hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja di Rumah Sakit Bethesda Gunungsitoli.

#### **6. Saran**

- 1 Diperlukan waktu untuk istirahat dalam arti tidak bekerja secara terus-menerus selama 8 (delapan) jam dengan sistem silih berganti dengan perawat lainnya di unit yang sama.
- 2 pengaturan shift dengan rasio 1 perawat untuk 4–6 pasien, sehingga ruangan berisi 20 pasien idealnya dijaga 4–5 perawat per shift agar pelayanan optimal

- dan kelelahan berkurang
- 3 Perawat di RSUD Bethesda Gunungsitoli agar melakukan olahraga secara teratur, menghindari merokok serta konsumsi minuman berkafein dan beralkohol serta melakukan teknik relaksas.

## 7. Referensi

- Aluly, N., Hartati, S., & Puspita, D. (2022). Pengaruh penggunaan pestisida terhadap kesehatan petani: Tinjauan kesehatan lingkungan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 145–154.
- Azzahra, N. (2024). Dampak keracunan pestisida pada pekerja pertanian: Analisis epidemiologis. *Jurnal Kesmas Global*, 5(1), 25–33.
- Dewi, A., Pratama, R., & Siregar, L. (2023). Hubungan beban kerja dengan tingkat kelelahan perawat di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), 50–58.
- Gloria, M., Santoso, A., & Pratama, R. (2024). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja tenaga kesehatan di rumah sakit. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 35–44.
- Hartati, S., & Putri, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja perawat di ruang rawat inap. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 112–120.
- Lisneni, E. (2024). Hubungan kelelahan kerja dengan stres kerja perawat di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 9(2), 101–109.
- Marfuah, S., Dewi, R., & Handayani, T. (2024). Analisis faktor penyebab kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 56–64.
- Prima, D., & Anggita, Y. (2024). Dampak kelelahan kerja terhadap kinerja tenaga kesehatan: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, 6(2), 88–97.
- Putri, S., & Kurniawan, A. (2020). Manajemen stres kerja pada tenaga kesehatan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 7(1), 14–22.
- Safirah, L. (2022). Dampak paparan pestisida terhadap kesehatan pekerja. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 14(2), 120–128.
- Sari, Y., & Nugraha, B. (2021). Hubungan lingkungan kerja dan stres kerja pada perawat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 76–85.
- World Health Organization. (2020). *Occupational health: Stress at the workplace*. Geneva: WHO.