

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Beban Kerja dan Kelelahan pada Perawat di Ruang Intensive Care Unit (ICU)

Factors Associated with Workload and Fatigue Among Nurses in the Intensive Care Unit (ICU)

Novita Anggraini¹, Yuniar Wardani¹, Widodo Hariyono¹

¹Program studi Magister Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

Korespondensi Penulis : novitaanggraeni523@gmail.com

ABSTRACT

Nurses working in Intensive Care Units (ICUs) carry significant responsibilities in ensuring the quality of care for critically ill patients. High workloads, irregular work schedules, and demanding responsibilities frequently lead to physical, mental, and emotional exhaustion. This not only impacts the well-being of nurses but also affects the quality of healthcare services. This study aims to identify the factors contributing to the workload and fatigue of ICU nurses and propose strategies to address these challenges. The research employed a systematic literature review method using the PRISMA approach, including articles sourced from Google Scholar and PubMed published between 2019 and 2024. Eight selected articles were analyzed using the Joanna Briggs Institute (JBI) instrument to assess their quality and methodology. The findings reveal that ICU nurse fatigue is influenced by several factors, including suboptimal nurse-to-patient ratios, disruptive shift rotations, insufficient rest periods, and psychological stress. Interventions such as more flexible work schedules, additional rest periods between shifts, and mental health support have proven effective in mitigating fatigue. In conclusion, policies and managerial support focusing on work-life balance are essential to enhance the well-being of nurses and improve the quality of ICU care.

Keywords : Workload, Fatigue, ICU Nurse

ABSTRAK

Perawat yang bekerja di unit perawatan intensif (ICU) memiliki tanggung jawab penting dalam memastikan kualitas perawatan bagi pasien dengan kondisi kritis. Beban kerja yang tinggi, jadwal kerja yang tidak teratur, serta tuntutan tanggung jawab yang besar sering kali menyebabkan kelelahan fisik, mental, dan emosional. Hal ini berdampak tidak hanya pada kesejahteraan perawat tetapi juga pada mutu layanan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap beban kerja dan kelelahan perawat ICU serta mengusulkan strategi untuk mengatasi tantangan ini. Metode penelitian berupa tinjauan pustaka sistematis dengan pendekatan PRISMA, mencakup artikel yang diperoleh dari Google Scholar dan PubMed, dipublikasi antara tahun 2019 hingga 2024. Dari hasil penyaringan, delapan artikel terpilih dianalisis menggunakan instrumen Joanna Briggs Institute untuk menilai kualitas dan metodologi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kelelahan perawat ICU dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk rasio pasien-perawat yang tidak ideal, rotasi shift yang mengganggu, kurangnya waktu istirahat, dan tekanan psikologis. Intervensi berupa penjadwalan kerja yang lebih fleksibel, tambahan waktu istirahat antar shift, serta dukungan kesehatan mental, terbukti efektif dalam mengurangi dampak kelelahan. Kesimpulannya, diperlukan kebijakan dan dukungan manajemen yang berfokus pada keseimbangan kerja dan kehidupan perawat untuk meningkatkan kesejahteraan mereka serta kualitas pelayanan di ICU.

Kata Kunci : Beban kerja, Kelelahan, Perawat ICU

PENDAHULUAN

Perawat merupakan elemen penting dalam pelayanan kesehatan yang berperan langsung dalam memberikan perawatan kepada pasien. Mereka tidak hanya bertanggung jawab atas tugas-tugas klinis, tetapi juga melibatkan aspek administratif dan emosional. Dalam konteks perawatan di unit kritis seperti *Intensive Care Unit* (ICU), perawat menghadapi tuntutan kerja yang sangat tinggi. Kondisi ini sering kali menyebabkan tekanan fisik dan mental yang dapat memicu kelelahan kerja, sehingga berdampak pada kesejahteraan perawat dan kualitas pelayanan kesehatan (Rahmawati & Vellyana, 2022). Ruang Perawatan Intensif atau ICU (*Intensive Care Unit*) merupakan fasilitas khusus di rumah sakit yang dirancang untuk memberikan perawatan kepada pasien dengan kondisi yang memerlukan pemantauan ketat. (Kemenkes, 2024).

Beban kerja yang dialami oleh perawat ICU jauh lebih kompleks dibandingkan dengan unit lain. Di banyak rumah sakit, perawat ICU sering menghadapi rasio perawat terhadap pasien yang tidak ideal, seperti 1:3 atau lebih, yang meningkatkan intensitas kerja mereka. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi ini dapat menyebabkan peningkatan kelelahan dan menurunkan kinerja perawat, yang pada akhirnya berdampak pada keselamatan pasien (Aminulloh & Tualeka, 2024). Beban kerja yang berat menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan kelelahan kerja pada perawat. Penelitian oleh (Nugraheni et al., 2023) menunjukkan bahwa di Indonesia, rasio perawat terhadap pasien yang tinggi, seperti 1:7 hingga 1:8 pasien per shift, sering kali menyebabkan waktu istirahat yang tidak mencukupi. Kondisi ini diperparah oleh sistem kerja shift yang melibatkan rotasi pagi, sore, dan malam. Shift malam, khususnya, terbukti berdampak signifikan terhadap ritme biologis perawat, mengganggu kualitas tidur, dan meningkatkan risiko kelelahan fisik serta mental (Aminulloh & Tualeka, 2024). Selain itu, penelitian di Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi menunjukkan bahwa sebanyak 82% perawat yang bekerja di shift malam

mengalami tingkat stres kerja yang tinggi, yang berkontribusi pada kelelahan mental yang signifikan (Aminulloh & Tualeka, 2024).

Kelelahan kerja pada perawat tidak hanya memengaruhi kesehatan individu mereka, tetapi juga dapat menurunkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Studi penelitian oleh (Zhao et al., 2024) menemukan adanya korelasi negatif antara kelelahan empatik perawat dan identitas profesional, yang menunjukkan bahwa kelelahan berlebihan dapat memengaruhi dedikasi dan komitmen mereka terhadap profesi. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), sekitar 50,9% perawat di empat provinsi di Indonesia mengalami stres kerja, dengan gejala seperti sering merasa pusing, kelelahan, dan kesulitan untuk beristirahat akibat tingginya beban kerja yang menyita waktu. (Basalamah et al., 2021). Selain itu stres kerja pada perawat juga terjadi di Indonesia Sebesar 50,8% perawat di RSUD Dr. La Palaloi Maros memiliki beban kerja yang tinggi (Septiani et al., 2023), 37,5% perawat di RSUD Prof. Dr. Soekandar Mojokerto mengalami beban kerja yang berat, 66,2% perawat di RSUD Dr. h. Abdul Moeloek Lampung (Isnainy et al., 2019). Sebuah penelitian juga dilakukan di RSUD Wates Yogyakarta terhadap 41 responden menunjukkan bahwa beban kerja perawat tinggi sebanyak 32 responden (78%) (Rizky et al., 2018). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa perawat dengan beban kerja berlebih beresiko 2 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja di bandingkan perawat dengan beban kerja normal (Handayani et al., 2021). Intervensi untuk mengatasi beban kerja dan kelelahan pada perawat telah menjadi perhatian banyak penelitian. (Kubo et al., 2022) menunjukkan bahwa pengaturan jadwal shift yang lebih fleksibel, termasuk penambahan waktu istirahat antara shift malam berturut-turut, dapat secara signifikan mengurangi kelelahan vital dan tekanan psikologis. Selain itu, penelitian oleh (Dahlgren et al., 2022) melaporkan bahwa program intervensi proaktif berbasis kesehatan mental mampu mengurangi gejala

kelelahan dan burnout pada perawat, meskipun efek ini tidak selalu bertahan dalam jangka panjang. Manajemen rumah sakit memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan perawat. Studi oleh (Septiani et al., 2023) menggarisbawahi pentingnya motivasi kerja dan dukungan psikologis sebagai faktor yang dapat meningkatkan kinerja perawat, meskipun mereka menghadapi beban kerja yang tinggi. Dengan memberikan pelatihan, dukungan emosional, dan pengaturan beban kerja yang seimbang, manajemen dapat membantu mengurangi kelelahan kerja dan meningkatkan efisiensi pelayanan kesehatan.

Di Indonesia, perhatian terhadap isu beban kerja dan kelelahan perawat menjadi semakin penting seiring meningkatnya kompleksitas pelayanan kesehatan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan perawat, termasuk penyesuaian rasio perawat terhadap pasien, pengembangan program pelatihan kesehatan mental, dan penetapan kebijakan kerja yang mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan. Namun, implementasi kebijakan ini sering kali menghadapi tantangan, seperti keterbatasan anggaran dan kurangnya kesadaran manajemen terhadap pentingnya kesejahteraan perawat. Penelitian sebelumnya umumnya membahas kelelahan dan beban kerja perawat secara luas tanpa membedakan kondisi spesifik unit kerja. Namun, penelitian ini berfokus secara lebih terperinci pada kelelahan dan beban kerja perawat yang bertugas di ruang ICU, mengingat lingkungan kerja di ICU memiliki karakteristik yang unik, seperti tuntutan kerja yang tinggi, tekanan psikologis, dan kompleksitas pasien yang memerlukan perhatian khusus. Hal ini menjadi celah penelitian yang perlu diisi untuk memahami secara mendalam tantangan yang dihadapi perawat di unit tersebut.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan beban kerja dan kelelahan pada perawat adalah isu yang kompleks dan saling berkaitan. Penting bagi manajemen rumah sakit untuk

mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor ini, serta menyediakan lingkungan kerja yang mendukung, guna memastikan kesejahteraan perawat serta menjaga kualitas layanan kesehatan yang diberikan. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor ini akan membantu pengambil keputusan dalam merancang kebijakan dan program yang efektif untuk mengurangi beban kerja serta kelelahan pada perawat, sehingga perawat dapat bekerja secara optimal dalam memberikan perawatan terbaik bagi pasien.

METODE

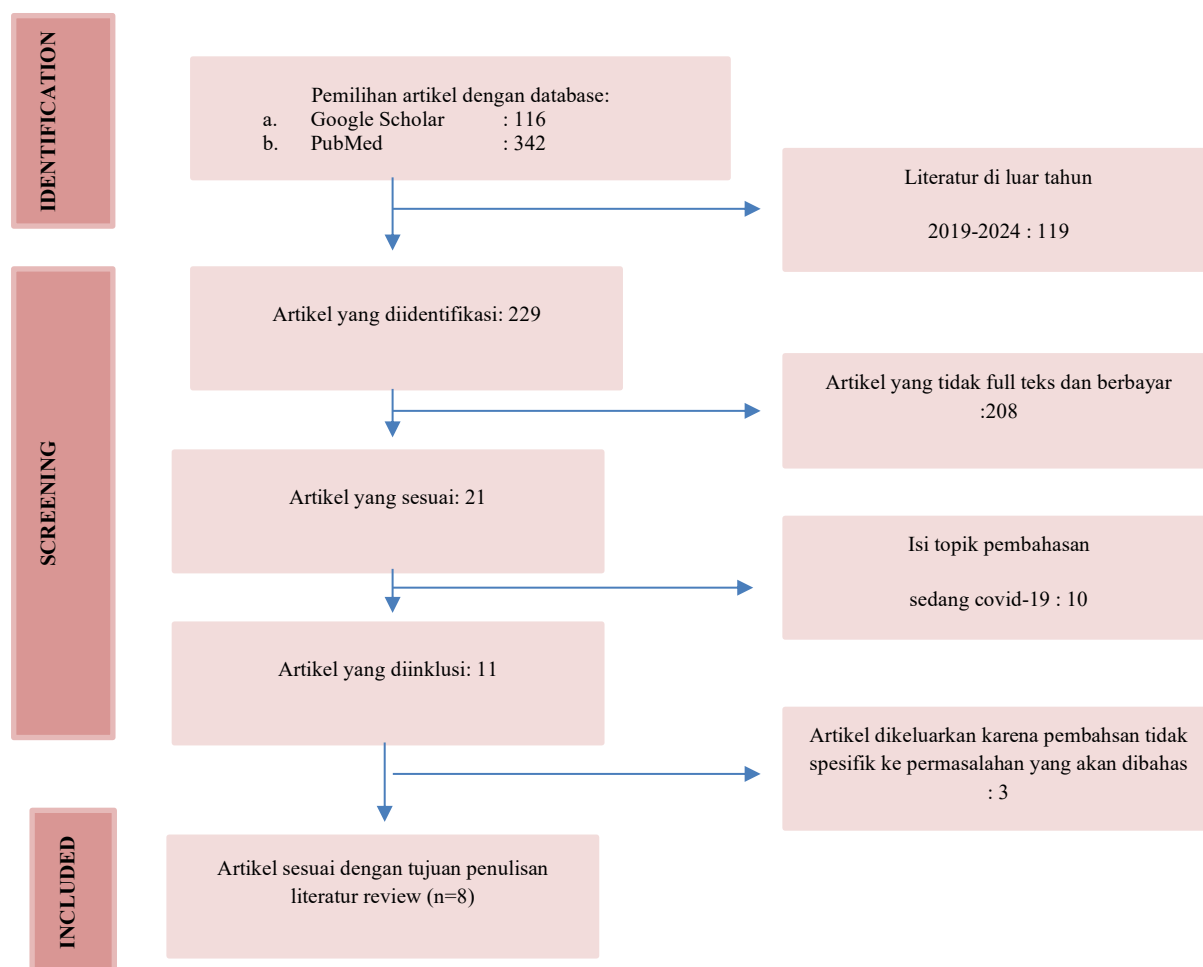
Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dan analisis meta dengan pendekatan PRISMA (*Preferred Reporting Items For Systematic Review and Meta-analyses*) untuk menyusun informasi secara sistematis tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan dan beban kerja pada perawat. Temuan penelitian didasarkan pada jurnal yang menjadi rujukan utama. Proses tinjauan literatur meliputi pencarian literatur yang relevan, pemilihan sumber spesifik, identifikasi, dan pembuatan outline. Dalam merumuskan konsep tinjauan literatur, menggunakan JBI (*Joanna Briggs Institute*) memiliki berbagai alat dan pedoman yang berguna dalam menilai kualitas penelitian, JBI memberikan alat penilaian yang dapat digunakan untuk menilai validitas internal, eksternal, dan metodologi penelitian.

JBI menyediakan alat penilaian yang dirancang untuk menilai kualitas metodologis suatu penelitian, termasuk penggunaan teknik sampling yang representatif, keabsahan instrumen pengukuran, dan ketepatan analisis data. Pedoman ini juga membantu dalam menilai konsistensi dan potensi replikasi hasil penelitian di berbagai konteks, serta sejauh mana variabel yang diuji dapat digeneralisasi. Selain itu, JBI memungkinkan penilai mengidentifikasi potensi bias dalam desain atau proses pengumpulan data dan mengevaluasi reliabilitas instrumen yang digunakan. Secara keseluruhan, alat ini memperkuat bukti ilmiah dengan menyediakan kerangka evaluasi yang sistematis terhadap validitas dan reliabilitas temuan.

Setelah proses penilaian, langkah berikutnya adalah menyaring jurnal berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan fokus pada isu kelelahan kerja yang berkaitan dengan faktor lingkungan kerja seperti tekanan, konflik peran, beban kerja berlebih, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia.

Artikel yang digunakan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu memiliki data yang valid baik dalam bentuk kuantitatif maupun kualitatif, serta memiliki tujuan yang jelas berkaitan dengan stres kerja dan variabel-variabel yang relevan. Artikel tersebut juga harus berasal dari jurnal yang telah melalui proses peer review secara ketat guna menjamin kualitas dan

objektivitas penelitian. Studi ini merupakan tinjauan pustaka yang dilakukan dengan menelusuri berbagai basis data seperti Google Scholar dan PubMed, menggunakan kata kunci seperti "kelelahan, beban kerja pada perawat ICU" dan "Occupational fatigue in nurses ICU". Kriteria inklusi mencakup artikel dengan publikasi terakreditasi baik nasional maupun internasional, diterbitkan dalam rentang tahun 2019 hingga 2024, tersedia dalam teks lengkap, akses terbuka, tidak dilakukan selama masa pandemi Covid-19, serta membahas kelelahan kerja pada perawat. Dari hasil pencarian, diperoleh 8 artikel yang memenuhi syarat dan dianalisis lebih lanjut. Proses seleksi dan analisis artikel tersebut disajikan dalam skema PRISMA pada Gambar 1.



Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis (PRISMA)

Gambar 1. Skema PRISMA

LITERATUR REVIEW_ FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN BEBAN KERJA DAN KELELAHAN PADA PERAWAT DI RUANG *INTENSIVE CARE UNIT* (ICU)

IDENTIFICATION OF STUDIES DATABASE

No	Judul artikel	Penulis	Jenis studi	Lokasi dan sampel	Pengumpulan data	Temuan studi
1	Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stress Perawat	(Rahmawati & Vellyana, 2022)	Survey analitik dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>	Lokasi : Ruang ICU Rumah Sakit Mitra Husada Pringsewu Sampel : 36 perawat	Kuesioner	Analisis statistik menggunakan uji Chi Square menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,016, yang mengindikasikan adanya hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres perawat di Ruang ICU Rumah Sakit Mitra Husada Pringsewu. Penelitian ini memberikan gambaran jelas mengenai keterkaitan tersebut, sehingga perawat dapat mengambil langkah pencegahan terhadap stres kerja dengan mempersiapkan diri secara fisik dan mental, mengikuti pelatihan serta pengembangan keterampilan, dan menciptakan lingkungan sosial yang positif di antara sesama perawat untuk menghindari beban kerja berlebihan yang berpotensi menimbulkan stres.
2	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Perawat ICU di RSUD Dr. R.M. Djoelham Binjai Tahun 2020	(Pratama Yose Dodi et al., 2020)	Penelitian kuantitatif dan kualitatif (mixed method)	Lokasi : ruang ICU RSUD Dr. R.M. Djoelham Kota Binjai Sampel : 21 Perawat	Kuesioner dan wawancara	Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa faktor beban kerja, tanggung jawab, dan keamanan kerja memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres kerja pada perawat ICU, masing-masing dengan nilai signifikansi $p = 0,009$; $p = 0,030$; dan $p = 0,032$. Sebaliknya, variabel demografis seperti usia, jenis kelamin, masa kerja, status pernikahan, serta hubungan interpersonal tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja, dengan nilai p yang melebihi ambang batas signifikansi. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang berkaitan langsung dengan tugas dan lingkungan kerja berperan penting dalam memengaruhi stres perawat, sedangkan faktor pribadi tidak memiliki kontribusi yang berarti.

3	Hubungan Beban Kerja Perawat Dengan Tingkat Stres Kerja di Ruang IGD dan ICU RSUD Prof Dr. Soekandar Mojokerto Tahun 2023	(Aldy Wicaksono, 2023)	Penelitian analitik kuantitatif dengan desain <i>Cross sectional</i>	Lokasi : RSUD Prof Dr Soekandar Mojokerto Sampel : 40 Perawat	Kuesioner	Oleh karena itu, rumah sakit diharapkan dapat merumuskan kebijakan yang mendukung perbaikan kondisi kerja guna meningkatkan kinerja dan kesejahteraan perawat ICU. Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa sebagian besar perawat mengalami beban kerja berat (37,5%), diikuti oleh beban kerja ringan (32,5%) dan sedang (30%). Sementara itu, tingkat stres kerja yang paling banyak dialami adalah stres ringan (50%), dengan masing-masing 25% perawat mengalami stres sedang dan berat. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi Square menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja di Ruang IGD dan ICU RSUD Prof. Dr. Soekandar Mojokerto. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar kepala ruangan maupun pihak manajemen rumah sakit memberikan dorongan motivasi serta penghargaan kepada perawat sebagai upaya mengurangi dampak beban kerja terhadap stres, yang pada akhirnya dapat meningkatkan citra positif institusi layanan kesehatan.
4	Pengaruh Beban Kerja dan Motivasi Terhadap Kinerja Perawat UGD dan ICU RSUD dr. La Palaloi Maros	(Septiani et al., 2023)	survei analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Lokasi : RSUD dr. La Palaloi Maros Sampel: 61 Perawat	Analisis statistik dengan menggunakan program komputer	Lebih dari setengah perawat di RSUD dr. La Palaloi Maros tercatat memiliki beban kerja dan motivasi kerja yang tinggi, masing-masing sebesar 50,8%, serta mayoritas menunjukkan kinerja yang tinggi pula (93,4%). Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa baik beban kerja maupun motivasi kerja memiliki pengaruh terhadap kinerja perawat, meskipun nilai signifikansi statistiknya berada di atas 0,05 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, penting bagi pihak manajemen rumah sakit untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kinerja

					perawat, termasuk beban kerja dan tingkat motivasi. Sementara itu, penelitian lain dengan uji chi-square pada tingkat signifikansi 95% menunjukkan bahwa beban kerja fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan pelaksanaan keselamatan pasien (patient safety) dengan nilai $p = 0,023$ ($\alpha = 0,05$), sedangkan beban kerja mental tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,089$). Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan patient safety di IGD dan ICU RSU GMIM Pancaran Kasih Manado lebih dipengaruhi oleh beban kerja fisik perawat dibandingkan beban kerja mentalnya.
5	Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Mental Perawat Dengan Penerapan Patient Safety Di IGD Dan ICU Rsu GMIM Pancaran Kasih Manado	(Yudi, Tangka, & Wowiling, 2019)	Analitik korelasi dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>	Lokasi : Rsu GMIM Pancaran Kasih Manado Sampel : 30 Perawat	Kuesioner Lebih dari setengah perawat di RSUD dr. La Palaloi Maros tercatat memiliki beban kerja dan motivasi kerja yang tinggi, masing-masing sebesar 50,8%, serta mayoritas menunjukkan kinerja yang tinggi pula (93,4%). Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa baik beban kerja maupun motivasi kerja memiliki pengaruh terhadap kinerja perawat, meskipun nilai signifikansi statistiknya berada di atas 0,05 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, penting bagi pihak manajemen rumah sakit untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kinerja perawat, termasuk beban kerja dan tingkat motivasi. Sementara itu, penelitian lain dengan uji chi-square pada tingkat signifikansi 95% menunjukkan bahwa beban kerja fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan pelaksanaan keselamatan pasien (patient safety) dengan nilai $p = 0,023$ ($\alpha = 0,05$), sedangkan beban kerja mental tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,089$). Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan patient safety di IGD dan ICU RSU GMIM Pancaran Kasih

					Manado lebih dipengaruhi oleh beban kerja fisik perawat dibandingkan beban kerja mentalnya.
6	<i>Randomised control trial of a proactive intervention supporting recovery in relation to stress and irregular work hours: effects on sleep, burn-out, fatigue and somatic symptoms</i>	(Dahlgren et al., 2022)	<i>randomised control trial with parallel design.</i>	<i>Location : RNs from 8 hospitals in Sweden</i> <i>Sample: 461 RNs from 8 hospitals in Sweden were invited,</i>	Kuesioner Intervensi Efek pencegahan terlihat pada gejala somatik pada kelompok intervensi. Selain itu, kelompok intervensi menunjukkan lebih sedikit gejala kelelahan dan keletihan pasca intervensi. Namun, efek terakhir ini tidak bertahan pada tindak lanjut. Peserta menggunakan banyak strategi dari program tersebut
7	<i>Shift-Work Schedule Intervention for Extending Rest Breaks after Consecutive Night Shifts: A Non-Randomized Controlled Cross-Over Study</i>	(Kubo et al., 2022)	<i>desain crossover non-acak</i>	<i>Sample : 30 perawat yang bekerja shift.</i>	Intervensi Temuan kami menunjukkan bahwa pengaruh positif dari jadwal shift dengan hari libur tambahan antara dua shift malam berturut-turut dan shift sore memengaruhi kelelahan dan tidur di antara perawat yang bekerja shift. Efek menguntungkan ditemukan dalam variabel subjektif, terutama untuk kelelahan vital, tekanan psikologis, dan evaluasi jadwal shift. Namun, manfaat yang diharapkan dari intervensi tidak diamati dalam variabel yang diukur secara objektif. Jadwal shift intervensi ini dapat dicapai hanya dengan mengubah alokasi hari libur tanpa menambah lembur atau jumlah hari libur selama periode penelitian. Oleh karena itu, dalam hal upaya yang diperlukan dari pemberi kerja dan karyawan, sangat layak untuk menerapkan jadwal shift intervensi di rumah sakit lain yang jadwalnya mencakup tiga shift 8 jam dengan rotasi mundur.
8	<i>Correlations between empathy fatigue, occupational identity, and sleep quality</i>	(Zhao et al., 2024)	<i>Cross sectional</i>	<i>Location : lembaga perawatan lansia di daerah Panjin</i>	Kuesioner Terdapat korelasi positif antara kelelahan empatik dan kualitas tidur; terdapat korelasi negatif antara kelelahan empatik dan identitas profesional. Identitas pekerjaan dan kualitas tidur berkorelasi negatif.

*in nursing
staff: a
cross-
sectional
study*

sample :
224 perawat

Terdapat korelasi antara kelelahan empatik, identitas profesional, dan kualitas tidur perawat. Kelelahan empatik berkorelasi positif dengan kualitas tidur. Kelelahan empatik berkorelasi negatif dengan identitas profesional. Identitas pekerjaan berkorelasi negatif dengan kualitas tidur. Untuk memberikan dasar teori bagi manajemen staf perawat lansia dan perumusan sistem dan kebijakan manajemen yang sesuai, meningkatkan kesehatan mental staf perawat lansia, meningkatkan kualitas tidur, dan memberikan dasar teori dan referensi untuk penelitian intervensi di masa mendatang.

HASIL

Hasil tinjauan sistematis terhadap delapan artikel ilmiah menunjukkan bahwa kelelahan kerja pada perawat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban kerja, tingkat tanggung jawab, motivasi kerja, dan lingkungan kerja. Dari berbagai penelitian yang dianalisis, beban kerja merupakan variabel yang paling sering dikaji dalam konteks kelelahan dan stres kerja pada perawat. Beban kerja tidak hanya berkaitan dengan jumlah tugas yang harus diselesaikan, tetapi juga mencakup kompleksitas tugas, besarnya tanggung jawab, dan keterbatasan waktu. Penelitian oleh (Pratama Yose Dodi et al., 2020) di RSUD Dr. R.M. Djoelham Binjai menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja ($p = 0,009$). Kondisi ini semakin nyata terutama di unit-unit dengan tekanan tinggi seperti ICU, di mana perawat harus menjaga stabilitas pasien secara intensif.

Hal serupa diungkapkan dalam penelitian oleh (Rahmawati & Vellyana, 2022) di Rumah Sakit Mitra Husada Pringsewu. Studi tersebut menyimpulkan bahwa beban kerja yang berat secara signifikan meningkatkan risiko stres kerja. Penelitian oleh (Aldy Wicaksono, 2023) di RSUD Prof. Dr. Soekandar Mojokerto mencatat bahwa 37,5% perawat ICU mengalami beban kerja berat, dengan analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja ($p < 0,05$).

Penelitian oleh (Kubo et al., 2022) menunjukkan bahwa jadwal shift yang tidak teratur meningkatkan kelelahan vital, tekanan psikologis, dan gangguan tidur. Penambahan hari libur antara shift malam secara signifikan dapat mengurangi kelelahan. Dalam penelitian lainnya, (Zhao et al., 2024) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelelahan empatik dan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, (Dahlgren et al., 2022) melaporkan bahwa intervensi pemulihan proaktif dapat membantu mengurangi gejala burnout, meskipun efek jangka panjang belum terjamin.

PEMBAHASAN

Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan kelelahan kerja saling berkaitan erat, menciptakan siklus stres yang berkelanjutan. Beban kerja berat dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, yang pada akhirnya mengurangi efisiensi perawat dalam menyelesaikan tugas. Penurunan efisiensi ini kemudian menambah beban kerja lebih lanjut. Studi oleh (Pratama Yose Dodi et al., 2020) juga menunjukkan bahwa tanggung jawab tinggi dan rasa aman kerja yang rendah turut berkontribusi terhadap kelelahan, apalagi bila ditambah dengan jadwal kerja yang tidak fleksibel. Pada penelitian (Yudi et al., 2019) menemukan bahwa beban kerja fisik yang berat secara signifikan memengaruhi stres kerja dan berdampak terhadap

penerapan prinsip keselamatan pasien. (Azhari, 2024) memperkuat temuan ini dengan menyebutkan bahwa stres kerja pada perawat berhubungan signifikan dengan beban kerja, budaya organisasi, masa kerja, dan hubungan dengan atasan ($p\text{-value} = 0,000$). Penelitian (Pramono Siregar & Ananda, 2023) juga menemukan bahwa peningkatan beban kerja fisik berkorelasi langsung dengan meningkatnya kelelahan.

Faktor masa kerja dan sistem shift juga turut memengaruhi kelelahan kerja. (Rahmayani et al., 2022) menjelaskan bahwa masa kerja panjang tanpa dukungan karier dapat meningkatkan stres. Hal ini diperkuat oleh (Nurliasari et al., 2023) yang mencatat bahwa prevalensi stres kerja pada perawat di Indonesia mencapai 50,9%, dengan penyebab utama lingkungan kerja dan pengaturan shift yang tidak kondusif. (Piaster et al., 2024) menegaskan bahwa beban kerja berlebihan dapat menurunkan kinerja serta meningkatkan risiko kesalahan dalam pekerjaan. Dari segi metodologi, tinjauan ini memiliki keunggulan karena menggunakan sumber data yang luas dan kredibel, seperti PubMed dan Google Scholar. Fokus penelitian tidak hanya mengidentifikasi penyebab kelelahan kerja, tetapi juga menawarkan solusi nyata seperti penyesuaian jadwal kerja, peningkatan waktu istirahat, serta dukungan psikososial. Namun demikian, jumlah artikel yang dianalisis masih terbatas (hanya delapan), sehingga generalisasi temuan bersifat terbatas. Selain itu, solusi yang ditawarkan lebih banyak berfokus pada penanganan jangka pendek dan belum membahas intervensi jangka panjang secara mendalam.

SIMPULAN

Beban kerja yang berat dan kelelahan kerja merupakan dua masalah utama yang saling terkait dalam lingkungan kerja perawat, terutama di unit ICU. Artikel menyoroti pentingnya manajemen beban kerja, jadwal kerja yang fleksibel, dan dukungan psikologis untuk mengatasi tantangan ini. Dengan strategi yang tepat, stres kerja dan kelelahan kerja dapat diminimalkan, sehingga kinerja perawat dan kualitas pelayanan kesehatan dapat ditingkatkan secara signifikan. Beban kerja merupakan faktor utama yang memengaruhi stres kerja perawat, dengan

tanggung jawab dan keamanan kerja sebagai pendukung signifikan. Namun, faktor-faktor sosial, seperti hubungan interpersonal yang baik, motivasi kerja, dan jadwal kerja yang fleksibel, dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kinerja. Oleh karena itu, intervensi berbasis manajemen kerja dan kesejahteraan psikologis perawat sangat penting untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

SARAN

Penelitian ini tentu mempunyai kekurangan seperti cakupan geografis yang kurang luas dan diharapkan pada penelitian mendatang dapat dilakukan di berbagai rumah sakit dengan kondisi kerja yang berbeda untuk memperkaya wawasan dan meningkatkan generalisasi hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldy Wicaksono, M. A. E. D. (2023). Hubungan Beban Kerja Perawat Dengan Tingkat Stres Kerja Di Ruang IGD dan ICU RSUD Prof Dr. Soekandar Mojokerto-Mojokerto tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(July), 214–224. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Aminulloh, S., & Tualeka, A. R. (2024). Hubungan Beban Kerja Mental dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Shift Malam Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 370–376. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.370-376>
- Azhari, D. (2024). *Faktor yang berhubungan dengan Stress Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pringsewu Tahun 2024*. 2024(4).
- Basalamah, F. F., Ahri, R. A., & Arman, A. (2021). 33-Article Text-156-2-10-20211019. 1(02), 67–80.
- Dahlgren, A., Tucker, P., Epstein, M., Gustavsson, P., & Söderström, M. (2022). Randomised control trial of a proactive intervention supporting recovery in relation to stress and irregular work hours: effects on sleep, burn-out, fatigue and somatic symptoms. *Occupational and Environmental Medicine*, 79(7), 460–468. <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-107789>
- Handayani, P., Hotmaria, N., & Studi

- Kesehatan, P. (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat. *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN*, 6(1), 1–5.
- Isnainy, U. C. A. S., Furqoni, P. D., Ariyanti, L., & Asdi, L. S. (2019). Hubungan Beban Kerja, Budaya Kerja Dan Lama Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Di Ruang Irna Iii Rumah Sakit Umum Daerah Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.33024/manuju.v1i1.219>
- Kemenkes. (2024). *Instalasi Rawat Intensif (ICU) - Rumah Sakit Ortopedi Soeharso Surakarta*. <https://rso.go.id/pelayanan/instalasi-rawat-intensif>
- Kubo, T., Matsumoto, S., Izawa, S., Ikeda, H., Nishimura, Y., Kawakami, S., Tamaki, M., & Masuda, S. (2022). Shift-Work Schedule Intervention for Extending Restart Breaks after Consecutive Night Shifts: A Non-randomized Controlled Cross-Over Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215042>
- Nugraheni, R., Ramita Winda, D., Patrisia, I., & Rumerung, C. L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Perawat Ruang Rawat Inap. *Nursing Current*, 11(1), 94–103.
- Nurliasari, S. Y., Inayah, Z., Sutarjo, A., & Bowo, E. A. (2023). Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap Di Rs Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(3), 851–859. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i3.10883>
- Piaster, E. H., Mardiyati, S. H., Kartika, P., Hasanah, U., & Almubaroq, M. M. (2024). *STIKes Mitra Keluarga Jurnal Mitra Kesehatan (JMK) PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN PADA PERAWAT DI INSTALASI RSUP SURAKARTA TAHUN 2023 THE EFFECT OF WORKLOAD ON FATIGUE IN NURSES IN THE HOSPITAL OF SURAKARTA IN 2023 pelayanan . Sistem shift kerj. 07(01), 50–63.*
- Pramono Siregar, A., & Ananda, Z. P. (2023). Impact of Workload on Fatigue Among Nurses in the RSUD Lubuk Pakam Installation in 202. *JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN Tahun 2023*, 2, 22–31.
- Pratama Yose Dodi, Fitriani Arifah Devi, & Harahap Juliandi. (2020). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIANSTRES KERJA PADA PERAWAT ICU DI RSUD Dr. R.M. DJOELHAMBINJAI TAHUN 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 12(2), 1236–1249.
- Rahmawati, & Vellyana. (2022). Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja. *E-Jurnal.Iphorr.Com*, 1(1), 112. <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/mhc/article/view/2021-04-09%0Ahttps://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/mhc/article/download/2021-04-09/181>
- Rahmayani, Arbi, A., & Andria, D. (2022). perbedaan kelelahan kerja pada perawat rawat inap antara shift pagi, shift siang dan shift malam di rumah sakit umum daerah Kabupaten Pidie Jaya tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(04), 56–69.
- Rizky, W., Darmaningtyas, N., & Yulitasari, B. I. (2018). Hubungan Jumlah Tenaga Perawat dengan Beban Kerja Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap Kelas III RSUD Wates Correlation Between Quantity of Nurse and Workload of Nurses on Duty in Class III at RSUD Wates Hospital. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, 1(1), 38–42. <https://core.ac.uk/download/pdf/268505225.pdf>
- Septiani, R., Ahri, R. A., & Batara, A. S. (2023). Pengaruh Beban Kerja dan Motivasi Terhadap Kinerja Perawat UGD dan ICU RSUD dr. La Palaloi Maros. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023*, 4(4), 44–50. <https://doi.org/10.52103/jmch.v4i4.1322>JournalHomepage:<https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch>
- Yudi, D., Tangka, J. W., Wowiling, F., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2019). HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN MENTAL PERAWAT DENGAN PENERAPAN PATIENT SAFETY DI IGD DAN ICU RSU GMIM PANCARAN KASIH

- MANADO. *JURNAL KEPERAWATAN*, 7(1).
<https://doi.org/10.35790/JKP.V7I1.22885>
- Zhao, Y., Wang, X., & Liu, T. (2024). Correlations between empathy fatigue, occupational identity, and sleep quality in nursing staff: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12(May).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1401044>.