

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu

Factor Assqciated With Work Fatigue Among Nurses In The Inpatient Unit Of Bhayangkara Hospital Indramayu

¹Bayu Sela Priyatna, ²Rudiansyah, ³Regina Ayu Pratiwi

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu
e-mail: bayuselapriyatna@gmail.com

Abstrak

Tenaga kerja perawat di RS Bhayangkara banyak yang mengalami gangguan sakit kepala dan juga sakit pada area kaki dan badan serta lelah seluruh badan setelah bekerja, hal ini paling banyak dirasakan pada perawat yang sudah bekerja diatas 5 tahun dimana dengan rentang usia 30-59. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu tahun 2025. Rancangan penelitian yang diterapkan ialah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian merupakan perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu sebanyak 64 orang dan 55 responden diambil sebagai sampel melalui simple random sampling. Instrumen pengumpulan data yang dipakai ialah instrumen tertutup. Uji analisa menggunakan Chi-square. Hasil penelitian diperoleh ada hubungan antara usia (nilai $p=0,001$), masa kerja (nilai $p=0,001$) dan status gizi (nilai $p=0,004$) dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025 dengan nilai $p=0,767$. Disimpulkan ada hubungan antara usia, masa kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025. Disarankan bagi rumah sakit redesain stasiun kerja secara ergonomis agar bekerja lebih efisein, mengurangi kelelahan fisik otot dan punggung, kelelahan mental.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja Perawat, Karakteristik

Abstract

Many nurses at Bhayangkara Hospital experience headaches, pain in their legs and bodies, and generalized fatigue after work; these symptoms are most prevalent among nurses aged 30–59 with more than five years of service. This study aims to identify factors associated with work-related fatigue among nurses in the inpatient wards of Bhayangkara Hospital Indramayu in 2025. A quantitative research design with a cross-sectional approach was employed. The study population consisted of 64 nurses from the inpatient wards, with a sample of 55 respondents selected via simple random sampling. Data collection was conducted using a closed-ended instrument, and analysis was performed using the Chi-square test. The results indicate a significant association between work-related fatigue and age ($p=0.001$), length of service ($p=0.001$), and nutritional status ($p=0.004$) among the nurses. No significant association was found between gender and work-related fatigue ($p=0.767$). In conclusion, age, length of service, and nutritional status are associated with work-related fatigue among nurses in the inpatient wards of Bhayangkara Hospital Indramayu, whereas gender is not. It is recommended that the hospital redesign workstations based on ergonomic principles to enhance work efficiency and reduce physical fatigue (specifically muscle and back strain) as well as mental fatigue.

Keywords : Fatigue Work Nurses, Characteristic

Pendahuluan

Perlindungan pekerja mencakup aspek yang sangat luas terkait keselamatan dan kesehatan kerja menurut Undang-Undang No. 1 Tahun 1970, dimana setiap karyawan memiliki hak atas perlindungan keselamatan saat menjalankan pekerjaan demi tercapainya kesejahteraan hidup dan peningkatan produktivitas. Perlindungan ini berguna untuk menjamin keselamatan pekerja dan memperbaiki kondisi kesehatan, serta mempertahankan dan mengoptimalkan produktivitas kerja dan kinerja perusahaan. Tujuan dari penerapan kesehatan kerja adalah untuk mencegah kelelahan yang diakibatkan oleh pekerjaan dan meningkatkan produktivitas kerja ¹.

International Labour Organization (ILO) memaparkan bahwa pertahun 2,93 juta karyawan meninggal dampak faktor-faktor terkait pekerjaan ². Faktor-faktor terkait pekerjaan termasuk penyakit diakibatkan pekerjaan dan kecelakaan di tempat bekerja ³. Mengacu pada laporan tahunan dari BPJS Ketenagakerjaan, angka kecelakaan kerja dan penyakit diakibatkan pekerjaan pada tiga tahun terakhir menunjukkan tren peningkatan. Pada tahun 2022, tercatat 298.137 kecelakaan kerja, dan pada tahun 2023 angkanya meningkat menjadi 370.747. Selain itu, jumlah ini diperkirakan mencapai 356.383 pada bulan Oktober 2024. Angka-angka ini mengingatkan pekerja akan perlunya mendorong upaya guna menumbuhkan budaya kesehatan dan keselamatan kerja (K3) bagi pekerja. Mengurangi jumlah kecelakaan kerja harus menjadi prioritas nasional ⁴. Berdasarkan angka kecelakaan kerja di Jawa Barat pada 2024, terjadi penurunan dibandingkan dengan tahun 2023. Dinas Tenaga Kerja Provinsi Jawa Barat mencatat total kecelakaan kerja tahun 2024 sebanyak 63.783 kasus, turun 1.698 kasus atau 2,6 persen dari tahun 2023. Peningkatan jumlah kecelakaan kerja yang mencapai 65.841 kasus pada tahun 2023 patut dicatat ⁵.

Kelelahan kerja adalah keadaan kelelahan yang dialami individu, yang ditandai dengan penurunan produktivitas kerja. Kelelahan kerja tidak hanya mencakup semua keluhan yang terkait dengan kelelahan fisik dan psikologis, tetapi juga termasuk penurunan kinerja fisik, penurunan motivasi untuk bekerja, dan perasaan lelah lainnya ⁶. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) usia dapat diartikan sebagai lamanya seseorang hidup atau berada. Usia merupakan rentang waktu kehidupan individu yang dihitung sejak lahir hingga ulang tahun. Semakin bertambah usia seorang pegawai, umumnya kematangan serta cara pandang mereka dalam berpikir dan bekerja juga meningkat. Namun, ketika usia mendekati masa pensiun, semangat kerja kerap menurun, muncul rasa jenuh, serta kemampuan fisik yang berkurang sehingga berdampak pada penurunan kinerja ⁷.

Bersumber temuan yang diselenggarakan pada 58 perawat di ruang rawat inap RSUD Muhammadiyah Bantul dicapai 40 atau 69,0% mengalami kelelahan ringan yang didominasi perawat dengan usia ≥ 36 tahun ⁸. Menurut penelitian terdahulu terhadap seluruh tenaga kesehatan LKC Dompot Dhuafa Jabodetabek menyampaikan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja ⁹. Hasil penelitian terhadap ahli gizi membuktikan terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada ahli gizi di daerah Sukoharjo ¹⁰. Berdasarkan penelitian pada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul mengungkapkan ada korelasi antara lama masa kerja dengan kelelahan kerja ⁸.

Kelelahan kerja pada perawat merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian karena tidak hanya berdampak pada kondisi fisik dan psikologis perawat, tetapi juga dapat menurunkan kinerja, produktivitas, dan mutu pelayanan kepada pasien. Kelelahan tersebut berkaitan dengan berbagai faktor, antara lain beban kerja, sistem shift, waktu istirahat, serta karakteristik individu perawat. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara karakteristik individu

dan beban kerja dengan kelelahan kerja perawat. Kondisi ini diperkuat oleh studi pendahuluan pada 21 April 2025 di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu, di mana 5 dari 8 perawat melaporkan keluhan sakit kepala dan kaki terasa sakit saat bekerja. Temuan tersebut mengindikasikan adanya masalah kelelahan kerja yang perlu dikaji lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan perawat sebagai dasar upaya pencegahan dan peningkatan mutu pelayanan di RS Bhayangkara Indramayu.

Mengacu pada permasalahan yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap dapat menjadi masalah penurunan produktivitas kerja dan kecelakaan kerja, penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025”. Penelitian ini bermaksud mengidentifikasi faktor-faktor yang terkait dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu tahun 2025.

Metode Penelitian

Penelitian bersifat analitik kuantitatif, sedangkan rancangan penelitian dengan metode *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu sejumlah 64 perawat, sampel sebesar 55 perawat. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Indramayu telah dilaksanakan pada bulan Juni 2025. Penentuan sampel diterapkan dengan metode *simple random sampling*, dan data dikoleksi lewat kuesioner baku yang dikeluarkan oleh IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*), sedangkan untuk mengukur status gizi dengan menggunakan metode Indeks Masa Tubuh (IMT). Analisis *univariat* dan *bivariat* memakai uji *chi-square*.

Hasil Penelitian

Berikut adalah hasil analisis univariat disajikan di tabel 1 dan bivariat antara variable idependen dengan kelelahan kerja disajikan di tabel 2.

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Perawat Berdasarkan Kelelahan Kerja di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu

Determinan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelelahan		
Rendah	27	49,1%
Sedang	22	40%%
Tinggi	6	10,9 %
Total	55	100%
Usia		
15-29 tahun	27	49,1%
30-59 tahun	28	50,9%
Total	55	100%

Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	21,8%
Perempuan	43	78,2%
Total	55	100%
Status Gizi		
Kurus	2	3,6%
Normal	26	47,3%
Berat Badan Berlebih	7	12,7%
Obesitas	20	36,4%
Total	55	100%
Masa Kerja		
Baru (≤ 5 tahun)	18	32,7%
Lama (> 5 tahun)	37	67,3%
Total	55	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 55 perawat di ruang rawat inap sebagian besar berada diusia 35-59 tahun sebesar 28 perawat (50,9%), berjenis kelamin perempuan sebesar 43 perawat (78,2%), status gizi normal sebesar 26 perawat (47,3%), serta masa kerja lama > 5 tahun sebesar 37 perawat (67,3%).

Tabel 2. Hubungan antara Usia dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025

Usia (Tahun)	Kelelahan							
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
30 – 59	6	21,4	17	60,7	5	17,9	28	100
15 – 29	0	0	5	18,5	22	81,5	27	100
Total	6	10,9	22	40	27	49,1	55	100

Tabel 2 menunjukkan dari 27 perawat berusia 15 – 29 tahun, terdapat 81,5% perawat mengalami kelelahan rendah, dan dari 28 perawat berusia 30 – 59 tahun, terdapat 60,7% perawat mengalami kelelahan sedang. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai signifikansi (0,001) $< 0,005$ (batas toleransi) yang artinya ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu.

Tabel 3. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025

Jenis Kelamin	Kelelahan							
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Laki-laki	1	8,3	4	33,3	7	58,3	12	100
Perempuan	5	11,6	18	41,9	20	46,5	43	100
Total	6	10,9	22	40	27	49,1	55	100

0,767

Tabel 3 menunjukkan dari 12 perawat berjenis kelamin laki-laki, terdapat 58,3% perawat mengalami kelelahan rendah, sedangkan dari 43 perawat berjenis kelamin perempuan, terdapat 46,5% perawat mengalami kelelahan rendah. Hasil uji *Chi-Square diperoleh nilai signifikansi* (0,767) > 0,005 (batas toleransi) yang artinya tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu

Tabel 4. Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025

IMT	Kelelahan							
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Kurus	0	0	0	0	2	100	2	100
BB Berlebih	1	14,3	5	71,4	1	14,3	7	100
Obesitas	5	25	10	50	5	25	20	100
Normal	0	0	7	26,9	19	73,1	26	100
Total	6	10,9	22	40	27	49,1	55	100

0,004

Tabel 4 menunjukkan bahwa, dari 2 perawat yang memiliki IMT kategori kurus, terdapat 100% perawat mengalami kelelahan rendah, dari 26 perawat yang memiliki IMT kategori normal, terdapat 73,1% perawat mengalami kelelahan rendah, sedangkan dari 7 perawat yang memiliki IMT kategori BB Berlebih, terdapat 71,4% perawat mengalami kelelahan sedang, dan dari 20 perawat yang memiliki IMT kategori obesitas, terdapat 50% perawat mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil uji *Chi-Square diperoleh nilai signifikansi* (0,004) < 0,005 (batas toleransi) yang artinya ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu.

Tabel 5. Hubungan antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025

Masa Kerja	Kelelahan								
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Lama (> 5 tahun)	6	16,2	21	56,8	10	27	37	100	0,001
Baru (≤ 5 tahun)	0	0	1	5,6	17	94,4	18	100	
Total	6	10,9	22	40	27	49,1	55	100	

Tabel 5 menunjukkan dari 18 perawat dengan masa kerja baru (≤ 5 tahun), terdapat 94,4% perawat mengalami kelelahan rendah, sedangkan dari 37 perawat dengan masa kerja lama (> 5 tahun), terdapat 56,8% perawat mengalami kelelahan sedang. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai signifikansi (0,001) < 0,005 (batas toleransi) yang artinya ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu.

Pembahasan

1. Hubungan antara Usia dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada perawat ($p = 0,001$). Perawat kelompok usia 30-59 tahun cenderung mengalami kelelahan sedang 60,7% dan tinggi 21,4%, sedangkan kelompok usia 15-29 tahun dominan mengalami kelelahan rendah 81,5%.

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami proses degenerasi fisiologis yang berdampak pada penurunan kekuatan otot, fungsi kardiovaskular, dan kapasitas fisik kerja (VO_2 max). memasuki usia diatas 40 tahun, kapasitas kerja fisik seseorang dapat menurun hingga 20-40% dibandingkan pada usia 25 tahun (tarwaka, 2014), Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa perawat senior lebih cepat merasakan lelah akibat penurunan energi biologis saat menghadapi tekanan kerja di ruang rawat inap, hal ini dikarenakan seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk menangani pekerjaan yang berat akan berkurang, perawat yang usianya lebih tua cenderung lebih cepat merasa lelah dan kurang tanggap dalam menjalankan tugas, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas kinerja perawat, selain itu proses penuaan dapat menyebabkan penurunan kapasitas fisik⁸. Adapun dari penelitian lain yang sejalan dengan temuan ini menyatakan bahwa semakin tua seseorang maka akan mempengaruhi kualitas kerja seseorang dimana didalamnya termasuk dalam melaksanakan tugas, karena semakin menurunnya fungsi organ yang ada dalam tubuh seseorang mengalami perubahan¹¹.

2. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja perawat ($p = 0,767$). Baik perawat laki-laki maupun perempuan berpeluang mengalami kelelahan yang relatif seimbang, dimana hubungan jenis kelamin dengan kelelahan pada penelitian ini ditemukan pada laki-laki sebesar 58,3% dengan kelelahan rendah dan perempuan sebesar 46,5% dengan kelelahan rendah, baik laki-laki dan perempuan keduanya mayoritas mengalami kelelahan kategori rendah.

Pekerja perawat secara ketenagakerjaan tidak membedakan jenis kelamin, hanya saja diferensiasi atau perbedaan peran perawat dikonstruksi oleh kemampuan fungsional dalam memberikan pelayanan kesehatan dan sudah diatur oleh etika profesi keperawatan dalam tugas dilapangan¹². Secara teoritis fisik dan otot antara wanita dan pria berbeda, perbedaan ini dapat dilihat dari ukuran tubuh dan kekuatan otot, pada wanita ukuran tubuh dan kekuatan ototnya relatif kurang dari pria sehingga bisa dikatakan wanita lebih cepat lelah¹³.

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneltain terdahulu yang menyatakan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja, hal ini karena tidak meratanya sebaran eniskelamin pada masing-masing tim. Selain itu, tanggung jawab yang dibebankan kepada petugas laki-laki juga harus dapat dilakukan oleh petugas perempuan⁹.

3. Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja $p= 0,004$. Dimana perawat dengan status gizi normal sebagian besar mengalami kelelahan rendah 73,1%, adapun sebaliknya perawat dengan status gizi berat badan berlebih dan obesitas dominan mengalami kelelahan sedang hingga tinggi (obesitas 50% sedang, 25% tinggi).

Status gizi menentukan kecukupan intake nutrisi yang diubah menjadi energi melalui pembentukan Adenosine Triphosphate (ATP) dalam siklus Krebs. Asupan gizi yang tidak seimbang (terutama obesitas) memicu penumpukan jaringan lemak berlebih yang beban mekanisnya memperberat kerja otot dan sistem kardiovaskular. Penimbunan lemak juga berisiko menghambat kelancaran aliran darah dan distribusi oksigen, sehingga memicu akumulasi asam laktat penyebab kelelahan otot¹⁴. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada perawat di RSUD dr H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan didapat bahwa dengan setatus gizi yang tidak baik dapat mengalami kelelahan kerja¹⁵. Adapun dari hasil penelitian lain mendapatkan hasil yang sama menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja, hal ini karena status gizi yang baik dapat membantu pekerja mengatasi tuntutan pekerjaan yang meningkat, apabila seorang tenaga kesehatan memiliki status gizi yang baik maka dapat bekerja sevara efektif dan efisien¹⁰.

4. Hubungan antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025

Menurut hasil penelitian dan analisis uji statistik *Chi-Square* memperoleh nilai $p=0,001$ karena (nilai $p < 0,05$), memperlihatkan ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu Tahun 2025. Sejalan dengan penelitian Ramanda tahun 2024 mendapatkan nilai $p=0,034$ yang mana menunjukkan ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat ruang rawat inap di RSUD Muhammadiyah Bantul⁸.

Dari 18 perawat dengan masa kerja baru (≤ 5 tahun), terdapat 94,4% perawat mengalami kelelahan rendah, sedangkan dari 37 perawat dengan masa kerja lama (> 5 tahun), terdapat 56,8% perawat mengalami kelelahan sedang, karena perawat dengan masa kerja lama rentan terhadap kelelahan tinggi akibat tekanan dan tuntutan pekerjaan secara terus-menerus.

Temuan ini menunjukkan kecenderungan bahwa perawat dengan masa kerja yang lebih lama memiliki tingkat kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan perawat dengan masa kerja yang lebih singkat. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan paparan tuntutan pekerjaan secara terus-menerus, aktivitas yang bersifat repetitif, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta keterbatasan waktu istirahat. Dalam jangka panjang, tuntutan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan akumulasi kelelahan fisik dan mental, terutama apabila tidak diimbangi dengan pemulihan yang memadai. Selain itu, masa kerja yang panjang dalam lingkungan kerja dengan tuntutan tinggi dapat meningkatkan kejenuhan dan stres kerja, yang selanjutnya dapat berkontribusi terhadap munculnya kelelahan pada perawat. Dengan demikian, masa kerja perlu menjadi salah satu aspek yang diperhatikan dalam upaya identifikasi dan pencegahan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap.

Kesimpulan

1. Mayoritas perawat di ruang rawat inap RS Bhayangkara Indramayu mengalami kelelahan kerja kategori rendah (49,1%)
2. Karakteristik responden dominan berusia 30-59 tahun (50,9%), berjenis kelamin perempuan (78,2%), memiliki status gizi normal (47,3%), dan bermasa kerja lama > 5 tahun (67,3%)
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia ($p=0,001$), status gizi ($p=0,004$), dan masa kerja ($p=0,001$) dengan kelelahan kerja perawat
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja perawat ($p=0,767$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kepada RS Bhayangkara Indramayu diharapkan dapat mengimplementasikan strategi untuk mengurangi kelelahan kerja pada perawat dengan cara *redesain* stasiun kerja ergonomis agar bekerja lebih efisien, mengurangi kelelahan fisik (nyeri punggung dan pegal otot) maupun kelelahan mental serta kerja lebih bervariasi dengan menciptakan

kombinasi aktivitas fisik, mental dan administratif secara seimbang sehingga perawat tidak cepat bosan atau lelah karena rutinitas yang monoton.

2. Kepada Dinas Kesehatan diharapkan dapat mengimplementasikan strategi untuk mengurangi kelelahan kerja pada perawat dilakukan *redesain* lingkungan kerja mencakup aspek organisasi kerja, dengan cara rotasi *shift* yang adil, jam kerja sesuai dengan regulasi yaitu tidak berlebihan dengan waktu istirahat singkat di sela jam istirahat dan sistem kerja tim serta *reorganisasi* kerja bertujuan mengatur ulang struktur tugas dan alur kerja sehingga beban fisik dan mental lebih seimbang dan efisien.
3. Kepada Perawat hasil penelitian ini diharapkan bisa dilakukan upaya mengatasi kelelahan meliputi olahraga secara teratur, istirahat yang memadai, interaksi sosial, teknik relaksasi, bila diperlukan pemeriksaan medis dan pengambilan cuti kerja.
4. Kepada Peneliti Lain disarankan bagi peneliti berikutnya, untuk memasukkan variabel tambahan yang berpotensi menyebabkan kelelahan kerja perawat. Seperti psikis, kesehatan, status perkawinan, sikap kerja, beban kerja, *shift* kerja, penerangan, kebisingan dan iklim kerja.

Daftar Pustaka

1. UU No.1 Tahun 1970. *Undang - Undang Nomor No. 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta.
2. ILO (*International Labour Organization*). *Safety and Health at Work* : <https://www.ilo.org/topics-and-sector/safety-and-health-work>
3. Safitri, D., Perdana, R., Marlina, A. R., & Rahayu, S. M. 2023. Pengertian, Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Akibat Kerja. *Nusadaya Journal of Multidiciplinary Studies*, 1(5), 8–10. <https://ejurnal.aarsmataram.ac.id/index.php/njms/article/view/30/28>
4. Ketenagakerjaan, M., & Indonesia, R. (2025). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Nasional dan Pernyataan dan Kesehatan Kerja Nasional Tahun 2025*. 14 Januari 2025. 1–11.
5. Novianti, N. Bulan K3 Beres, Disnakertrans Jawa Barat Target Zero Accident : <https://www.pikiran-rakyat.com/news/pr-019058101/bulan-k3-beres-disnakertrans-jawa-barat-target-zero-accident?page=all> (diakses hari Selasa, 20 Mei 2025, jam 19.33).
6. Alfiah, R., Rasyid, Z., Harnani, Y., Rienarti Abidin, A., & Syukaisih, S. 2022. Determinants Of Occupational Fatigue On Nurses In The Intensive Department Of Pekanbaru Medical Center Hospital In 2022. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 341–353. <https://doi.org/10.56466/orkes/vol1.iss2.28>
7. Orlin Artika, Girsang, R. M., & Vitryani Tarigan. 2021. Analisis Perbedaan Kinerja Berdasarkan Aspek Gender Usia Dan Masa Kerja Pegawai Kantor Kementerian Agama Kota Pematangsiantar. *Manajemen: Jurnal Ekonomi*, 3(2), 98–110. <https://doi.org/10.36985/manajemen.v3i2.121>
8. Ramanda, D. S. 2024. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul. *Lentera Kesehatan Masyarakat*, 3. <https://www.jurnalkesmas.co.id/index.php/jlkm/article/view/59>

9. Bunga, S., Amirudin, H., Situngkir, D., & Wahidin, M. 2021. Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Tenaga Kesehatan Lapangan Dompot Dhuafa pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 40–51. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/HealthPublica/article/view/4097>
10. Sary, A. A., & Rakhma, L. R. 2023. Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Ahli Gizi Rumah Sakit di Wilayah Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1297–1306.
11. Tenggor, D., L. Pondaag dan R. S. Hamel. 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rawat Inap Rumah Sakit Umum Pancaran Kasih Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*. 7(1), Mei 2019
12. Purnomo, S. S., Sumarni, T., Kurniawan, W. E., 2024. Universitas, Harapan Bangsa. Gambaran Kualitas Kehidupan Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Ajibarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 3(4), 29–40. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
13. Suma'mur. 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV Sagung Seto.
14. Par'i Holil M, Wiyono Sugeng, H. T. P. 2020. *Penilaian Status Gizi* (1st ed.). Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.
15. Meilisa, Fea Firdani, A. R. 2023. *Analisis Hubungan Beban Kerja , Stres Kerja dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Perawat*. 04(1), 40–46.