

SKRIPSI

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT PELABUHAN PALEMBANG



OLEH

**NAMA : PUTRI ALLIYAH NURSHABRINA
NIM : 1001182126022**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT PELABUHAN PALEMBANG

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : PUTRI ALLIYAH NURSHABRINA
NIM : 10011182126022

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 2025**

Putri Alliyah Nurshabrina; Dibimbing oleh Dr. Novrikasari, S.K.M., M.Kes.

**Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di
Rumah Sakit Pelabuhan Palembang**

xiv + 87 Halaman, 21 Tabel, 3 Gambar, 5 Lampiran

ABSTRAK

Keluhan terhadap kelelahan kerja merupakan permasalahan nyata yang sering dialami dalam aktivitas sehari-hari, yang dimana kelelahan tersebut disebabkan oleh beragam faktor, mulai dari beban kerja berlebih, keterbatasan waktu istirahat, hingga kurangnya dukungan sumber daya manusia (SDM). Kelelahan kerja menjadi isu yang serius karena dapat berpotensi mempengaruhi kinerja dan keselamatan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 83 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia (p -value 0,003), status pernikahan (p -value 0,014), asupan energi (p -value 0,025), beban kerja (p -value 0,002), dan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin (p -value 1,000), masa kerja (p -value 0,221), *shift* kerja (p -value 0,247) dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang. Dengan demikian, Rumah Sakit dapat melibatkan tim K3 untuk memantau kelelahan secara berkala, menyesuaikan jumlah perawat dengan jumlah pasien untuk mengurangi beban kerja, menyediakan makanan bergizi khususnya untuk *shift* malam, serta menyediakan *platform* digital yang aman untuk menampung keluhan dan usulan perawat. Selain itu, perawat diharapkan mampu mengatur waktu dengan baik dengan memprioritaskan tugas yang paling penting untuk mengurangi beban kerja.

Kata Kunci : Faktor Risiko, Kelelahan Kerja, Perawat
Kepustakaan : 73 (1979-2025)

OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 2025

Putri Alliyah Nurshabrina; Supervised By Dr. Novrikasari, S.K.M., M.Kes

Factors Related To Work Fatigue In Nurses At Pelabuhan Palembang Hospital
xiv + 87 Pages, 21 Tables, 3 Figures, 5 Appendices

ABSTRACT

Complaints about work fatigue are a real problem that is often experienced in daily activities, where fatigue is caused by various factors, ranging from excessive workloads, limited rest time, to a lack of human resource support. Work fatigue is a serious issue because it can potentially affect patient performance and safety. This study aims to analyze the factors associated with job fatigue in nurses at the Palembang Port Hospital. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach and probability sampling technique, namely simple random sampling. The sample in this study amounted to 83 people. The results showed that there was a relationship between age (p-value 0.003), marital status (p-value 0.014), energy intake (p-value 0.025), workload (p-value 0.002), and there was no relationship between gender (p-value 1.000), tenure (p-value 0.221), work shift (p-value 0.515) with work fatigue in nurses at the Palembang Port Hospital. The results showed that there was a relationship between age (p-value 0.003), marital status (p-value 0.014), energy intake (p-value 0.025), workload (p-value 0.002), and there was no relationship between gender (p-value 1.000), tenure (p-value 0.221), work shift (p-value 0.515) with work fatigue in nurses at the Palembang Port Hospital. Therefore, hospitals can conduct periodic fatigue measurements, adjust the number of nurses to the number of patients to reduce workload, provide nutritious meals, especially for night shifts, and provide secure digital platforms to accommodate nurses' complaints and suggestions. In addition, nurses are expected to be able to manage their time well by prioritizing the most important tasks to reduce workload.

Keywords : Risk Factor, Occupational Fatigue, Nurses
Bibliography : 73 (1979-2025)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar etika akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 16 Juli 2025

Yang Bersangkutan,



Putri Alliyah Nurshabrina

NIM. 10011182126022

HALAMAN PENGESAHAN

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT PELABUHAN PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :
PUTRI ALLIYAH NURSHABRINA
10011182126022

Indralaya, 16 Juli 2025

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Pembimbing



Dr. Novrikasari, S.K.M., M.Kes.
NIP. 197811212001122002

HALAMAN PERSETUJUAN

Hasil penelitian skripsi ini dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 15 Juli 2025.

Indralaya, 16 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

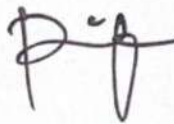
1. Anita Camelia, S.K.M., M.KKK
NIP. 198001182006042001

()

Anggota :

1. Dina Waldani, S.K.M., M.Kes
NIP. 198807272023212042
2. Dr. Novrikasari, S.K.M., M.Kes
NIP. 197811212001122002

()

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Putri Alliyah Nurshabrina
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 12 November 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Seduduk Putih Griya Bumi Indah Blok B.3.
Kota Palembang, Sumatera Selatan
Email : putrialliyahnurshabrina@gmail.com
Motto : Never say you can't until you've tried

Riwayat Pendidikan

2021-2025 : Dept. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Sriwijaya
2018-2021 : SMA Negeri 6 Palembang
2015-2018 : SMP Negeri 1 Palembang
2009-2015 : SD Islam Terpadu Al-Furqon Palembang

Pengalaman Organisasi

2023-2025 : Staff of Human Resources Unit Personal and
Organization Development OHSA FKM UNSRI
2023-2024 : Staff Ahli Divisi Sosial Masyarakat BEM KM
FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes. selaku Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Novrikasari, S.K.M., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu meluangkan waktu ditengah kesibukan untuk memberikan bimbingan, arahan, semangat serta dukungan untuk meyakinkan penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga Ibu selalu dalam lindungan Allah SWT dan dilancarkan segala urusannya.
4. Ibu Anita Camelia, S.K.M., M.KKK dan Ibu Dina Waldani, S.K.M., M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan koreksi, arahan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik
5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Pimpinan dan seluruh pihak Rumah Sakit Pelabuhan Palembang yang telah membantu dan memberikan izin agar penelitian ini bisa berjalan dengan baik.
7. Keluarga tersayang khususnya kedua orang tua tercinta yang tidak henti untuk mendoakan hingga di sepertiga malam dan selalu menemani, mendukung serta memfasilitasi setiap tahapan langkah kehidupan penulis. Segala

perjuangan, pengorbanan, dan kerja keras kalian menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk tetap bertahan dan terus maju.

8. Sahabat tersayang Nabila, Nova, Sofi, Fara, Naya yang telah menjadi tempat berkeluh kesah dan selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
9. Sahabat seperjuangan K3 Neta, Nadin, Amanda, Nasywa, dan Fania terima kasih atas kebersamaan, support, dan berbagi suka duka dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian selalu diberi kemudahan di setiap prosesnya.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Kepada diriku sendiri terima kasih untuk selalu berusaha walaupun sempat ingin menyerah, terima kasih sudah mampu melewati semua hambatan dan rintangan selama masa kuliah, terima kasih tidak kalah dengan keadaan, terima kasih untuk tetap bertahan hidup, kamu hebat.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis memohon maaf dan menerima saran yang bersifat membangun dan bermanfaat di masa yang akan datang. Akhir kata penulis, mengucapkan terima kasih dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Indralaya, 8 Juli 2025

Putri Alliyah Nurshabrina
NIM.10011182126022

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.2.1 Tujuan Penelitian.....	4
1.2.2 Tujuan Umum	4
1.2.3 Tujuan Khusus.....	5
1.3 Manfaat Penelitian	5
1.3.1 Manfaat Bagi Instansi	5
1.3.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	5
1.3.3 Manfaat Bagi Peneliti.....	6
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.4.1 Lingkup Waktu.....	6
1.4.2 Lingkup Lokasi	6
1.4.3 Lingkup Materi	6
BAB II INJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kelelahan Kerja.....	7
2.1.1 Jenis-Jenis Kelelahan Kerja	7
2.1.2 Gejala Kelelahan Kerja	8
2.1.3 Dampak Kelelahan Kerja	8
2.1.4 Pengukuran Kelelahan	8
2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja	10
2.2.1 Faktor Usia.....	11
2.2.2 Faktor Jenis Kelamin	11

2.2.3	Faktor Status Pernikahan	11
2.2.4	Faktor Masa Kerja.....	12
2.2.5	Faktor Asupan Energi.....	13
2.2.6	Faktor Beban Kerja	14
2.2.7	Faktor <i>Shift</i> Kerja	17
2.3	Penelitian Terdahulu.....	19
2.4	Kerangka Teori.....	22
2.5	Kerangka Konsep	23
2.6	Definisi Operasional.....	24
2.7	Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1	Desain Penelitian.....	28
3.2	Populasi dan Sampel	28
3.2.1	Populasi Penelitian	28
3.2.2	Sampel Penelitian.....	28
3.2.3	Kriteria Sampel	29
3.3	Teknik Sampling	29
3.4	Variabel	29
3.5	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	29
3.5.1	Jenis Data	29
3.5.2	Cara Pengumpulan Data.....	29
3.5.3	Alat Pengumpulan Data	30
3.6	Teknik Pengumpulan Data	30
3.7	Pengolahan Data.....	31
3.8	Analisis Data dan Penyajian Data	31
3.8.1	Univariat.....	31
3.8.2	Bivariat.....	32
3.8.3	Penyajian Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN		33
4.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	33

4.2	Hasil Penelitian	34
4.2.1	Hasil Analisis Univariat	34
4.2.2	Hasil Analisis Bivariat	38
BAB V PEMBAHASAN		44
5.1	Keterbatasan Penelitian	44
5.2	Pembahasan.....	44
5.2.1	Gambaran Kelelahan Kerja pada Perawat Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.....	44
5.2.2	Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.....	46
5.2.3	Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	47
5.2.4	Hubungan Status Pernikahan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	48
5.2.5	Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.....	49
5.2.6	Hubungan Asupan Energi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	50
5.2.7	Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.....	52
5.2.8	Hubungan <i>Shift</i> Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.....	53
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		55
6.1	Kesimpulan	55
6.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN.....		65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	22
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	23
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	34

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Nilai Ambang Batas Kelelahan Kerja	10
Tabel 2.2	Angka Kecukupan Energi (AKE)	14
Tabel 2.3	Klasifikasi Berat Ringannya Beban Berdasarkan %CVL	17
Tabel 2.4	Definisi Operasional.....	24
Tabel 2.5	Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	34
Tabel 4.2	Klasifikasi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang Berdasarkan Unit Kerja	35
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Usia pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	35
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	36
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Status Pernikahan pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	36
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Masa Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	36
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Asupan Energi pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	37
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Beban Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	37
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Shift Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	38
Tabel 4.10	Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	38
Tabel 4.11	Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	39

Tabel 4.12	Hubungan Status Pernikahan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.....	40
Tabel 4.13	Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	40
Tabel 4.14	Hubungan Asupan Energi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	41
Tabel 4.15	Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	42
Tabel 4.16	Hubungan <i>Shift</i> Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	42

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu bentuk pelayanan publik yang masih menjadi sorotan dan perlu mendapatkan perhatian ialah dibidang pelayanan kesehatan. Semakin maju suatu negara, semakin besar pula tuntutan fasilitas yang dibutuhkan oleh masyarakat itu sendiri. Rumah sakit sebagai salah satu sarana kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan pelayanan yang baik bagi masyarakat. Pelayanan terbaik sebuah rumah sakit tentunya didukung dari peranan dan kontribusi dari SDM yang terdapat didalamnya, termasuk perawat. Menurut (Kemenkes RI, 2023), dari total 1.456.907 tenaga kesehatan sebanyak 620.103 (42,56%) adalah perawat.

Perawat mempunyai peran penting serta menjadi garda terdepan dalam memberikan pelayanan dan menjaga keselamatan pasien (Farag *et al.*, 2022). Perawat bertanggung jawab untuk memantau pasien dalam waktu 24 jam dan secara terus menerus dihadapkan pada berbagai tuntutan pekerjaan yang berkaitan dengan keselamatan pasien. Perawat dituntut untuk selalu siap dalam menjalankan tugasnya serta mampu memberikan pelayanan berkualitas meskipun menghadapi tanggung jawab yang berat dan beban kerja yang tinggi. Demikian di tengah tuntutan tersebut, kelelahan kerja menjadi isu yang serius karena dapat berpotensi mempengaruhi kinerja dan keselamatan pasien.

Kelelahan kerja dapat menurunkan produktivitas dan meningkatkan risiko kesalahan serta kecelakaan kerja (Taneo *et al.*, 2024). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh National Safety Council (NSC) pada tahun 2017 di Amerika Serikat mengindikasikan bahwa kelelahan kerja menjadi penyebab sekitar 13% dari insiden kecelakaan kerja (National Safety Council, 2017). Penelitian dari National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) juga menyatakan bahwa perawat merupakan profesi dengan risiko kelelahan kerja yang sangat tinggi (Cahyanto, Sariah and Umar, 2017).

Adapun faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit meliputi faktor individu seperti usia, jenis kelamin, status

pernikahan, masa kerja, dan asupan energi (Rahmawati and Afandi, 2019; Feby Surantri, Trisnawati and Iskandar Arfan, 2022; Hidayat, Kadir and Diniati, 2023; Iskandar et al., 2024). Selain itu faktor pekerjaan yang dapat menyebabkan kelelahan kerja ialah beban kerja dan *shift* kerja ('Aini and Paskarini, 2022)

Beratnya beban kerja di rumah sakit seringkali diakibatkan oleh jam kerja atau *shift* yang panjang serta tuntutan fisik dalam melaksanakan pekerjaan. Beban kerja perawat ialah hal yang mencakup semua tugas fisik dan *non-fisik* yang dilakukan perawat di fasilitas kesehatan saat memberikan pelayanan. Beban kerja yang tinggi dapat memicu kelelahan pada perawat, yang dimana perawat yang mengalami kelelahan akan menunjukkan hilangnya simpati dan respon terhadap pasien dan kemunduran dalam penampilan kerja. (Mulyani, Nur Erawan and Karana, 2021).

Sebuah studi oleh (International Labour Organization, 2022) mengungkapkan bahwa hampir 50% dari perawat mengalami kelelahan kerja, yang disebabkan oleh beban kerja berlebih dan pola *shift* yang tidak teratur. Penelitian yang dilakukan oleh (de Oliveira *et al.*, 2021) juga menunjukkan bahwa 43% perawat di Brazil memiliki skor kelelahan yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Tenriola Fitri Kessi and Pratiwi Mulir, 2024) yang dilakukan Di Rumah Sakit Umum Daerah Haji Makassar, peneliti menemukan bahwa sebagian besar perawat mengalami kelelahan kerja ringan (42,9%) dan sedang (57,1%), dengan terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dan kelelahan kerja.

The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, 2023) menekankan bahwa manajemen beban kerja dan pengaturan *shift* yang ergonomis sangat penting untuk mencegah kelelahan perawat. Untuk mengatasi kelelahan ini, rumah sakit berupaya mengoptimalkan pelayanan dengan menerapkan batasan waktu atau *shift* kerja. *Shift* kerja sendiri merupakan pilihan pengaturan kerja yang bertujuan memaksimalkan produktivitas guna memenuhi tuntutan pasien (Ratih *et al.*, 2020). Namun, dilakukannya pembagian tugas berdasarkan waktu kerja (*Shift* Kerja) mengakibatkan perawat diharuskan untuk selalu siap bekerja dengan pembagian waktu antara pagi hingga malam. Sistem kerja *shift* dan beban kerja yang tinggi menjadi tantangan tersendiri bagi perawat dalam menjalankan pekerjaannya (Marquis and Huston, 2017)

Pada penelitian ini, lokasi sampel yang diambil ialah Rumah Sakit Pelabuhan Palembang (RSP Palembang), atau disebut "Rumah Sakit Boom Baru" yang merupakan fasilitas kesehatan tipe C yang telah terakreditasi paripurna. Rumah sakit ini berlokasi di Jalan Mayor Memet Sastrawirya No. 01, Kelurahan Lawang Kidul Kecamatan Ilir Timur II Kota Palembang, yang dimana tempat ini berada di pemukiman yang padat. Pasien yang berobat ke Rumah Sakit Pelabuhan Palembang terdiri dari pasien umum dan pasien Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan dengan beberapa perawat, ditemukan bahwa keluhan terhadap kelelahan kerja merupakan permasalahan nyata yang sering dialami dalam aktivitas sehari-hari, yang dimana kelelahan tersebut disebabkan oleh beragam faktor, mulai dari beban kerja berlebih, keterbatasan waktu istirahat, hingga kurangnya dukungan sumber daya manusia (SDM). Adapun perawat mengungkapkan bahwa jika ada rekan yang berhalangan karena sakit, maka akan mendapat panggilan mendadak untuk masuk kerja kembali meskipun belum mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Keterbatasan jumlah tenaga perawat juga menyebabkan petugas di ruang rawat inap harus berpindah-pindah antar bangsal, yang tentunya menambah beban kerja.

Perawat yang telah menikah menyampaikan bahwa mereka tidak hanya memiliki tanggung jawab di tempat kerja tetapi juga memiliki beban ganda di rumah, seperti mengurus keluarga yang menyebabkan keterbatasan waktu istirahat dan meningkatkan risiko kelelahan. Dari sisi usia, perawat yang berusia lebih dari 40 tahun mengungkapkan bahwa mereka cenderung lebih cepat mengalami penurunan stamina dan ketahanan fisik saat menjalani aktivitas kerja yang padat. Di samping itu, perawat perempuan lebih sering merasa lelah dan merasakan tenaga lebih cepat terkuras saat melakukan pekerjaan fisik. Selanjutnya, Perawat yang telah bekerja dalam jangka waktu lama menyatakan bahwa mereka mengalami rasa jenuh dan lelah karena menghadapi rutinitas yang berulang serta tekanan kerja yang secara terus-menerus, dan juga perawat yang menjalani sistem kerja *shift*, khususnya pada *shift* malam, menyampaikan keluhan berupa terganggunya waktu istirahat.

Jika dilihat dari sisi asupan energi, meskipun rumah sakit menyediakan *snack* malam, perawat menyebutkan bahwa makanan tersebut kurang sehat, seperti berupa *mie* instan yang tidak cukup menunjang kebutuhan energi selama bekerja. Selain itu, dalam kondisi bangsal yang penuh dan pasien yang membutuhkan perhatian intensif, perawat sering kali terlambat makan atau bahkan tidak sempat makan sama sekali karena harus terus siaga menangani pasien. Akibatnya, banyak dari mereka mengalami penurunan kondisi fisik, seperti vertigo dan *tifus*.

Rumah sakit ini juga merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang cukup aktif melayani pasien dengan jumlah kunjungan harian yang tinggi, sehingga beban kerja perawat cenderung meningkat. Di samping itu, belum ada penelitian sebelumnya yang secara khusus mengkaji faktor faktor kelelahan perawat di rumah sakit ini. Hal diatas merupakan beberapa faktor serta dampak yang dapat menimbulkan kelelahan pada perawat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja merupakan isu mendesak, sehingga apabila tidak mendapat perhatian dan dilakukan pencegahan maka dapat membahayakan baik bagi individu maupun pasien yang dirawat.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah perawat Rumah Sakit Pelabuhan Palembang, dan penelitian ini secara khusus membahas tentang faktor individu, serta faktor pekerjaan seperti beban kerja fisik dan *shift* kerja dengan tujuan untuk menganalisis hubungannya terhadap kelelahan kerja. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis mengambil judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang?”.

1.2.1 Tujuan Penelitian

1.2.2 Tujuan Umum

Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang

1.2.3 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran terkait kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.
2. Mengetahui gambaran usia, jenis kelamin, status pernikahan, masa kerja, asupan energi, beban kerja, dan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang..
3. Menganalisis hubungan usia dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang
4. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang
5. Menganalisis hubungan status pernikahan dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang
6. Menganalisis hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang
7. Menganalisis hubungan asupan energi dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang
8. Menganalisis hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang
9. Menganalisis hubungan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan evaluasi bagi pihak Rumah Sakit Pelabuhan Palembang serta meminimalisir terjadinya peningkatan angka kelelahan kerja yang dapat berdampak pada kinerja perawat.

1.3.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Menambah referensi kepustakaan di Universitas Sriwijaya, khususnya Fakultas Kesehatan Masyarakat, terkhususnya dalam bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja dengan tema yang terkait.

1.3.3 Manfaat Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengetahui kejadian kelelahan kerja dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

1.4.1 Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada Maret 2025 - Juli 2025

1.4.2 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

1.4.3 Lingkup Materi

Pada penelitian ini materi yang disajikan adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang. Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain *cross sectional*, dengan meliputi variabel independen (usia, jenis kelamin, status pernikahan, masa kerja, asupan energi, beban kerja, *shift* kerja) dan variabel dependen (kelelahan kerja).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinawati, K.R. *et al.* (2019) *Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pengrajin Industri Bokor di Desa Menyali, MEDIKA UDAYANA*. Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>.
- 'Aini, Z.K. and Paskarini, I. (2022) 'Hubungan Beban Kerja Fisik dan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Subjektif Pekerja Shift (Studi Pada Pekerja Shift di Puskesmas Kepohbaru, Kab. Bojonegoro)', *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(4), pp. 596–610. Available at: <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i4.330>.
- Aisyah, M. *et al.* (2025) 'Kelelahan Kerja: Gambaran Beban Kerja Fisik, Kualitas Tidur, dan Status Pernikahan pada Tenaga Kesehatan', *Sport Science and Health*, 7(1), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.17977/um062v7i12025p1-14>.
- Amalia, I. and Widajati, N. (2019) 'Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Unit Pengerolan Besi', *Journal of Health Science and Prevention*, 3(1), pp. 16–24. Available at: <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.147>.
- Anggreni, D. (2022) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edited by E. Diah Kartiningrum. Mojokerto: STIKES Majapahit Mojokerto.
- Ardiyanti, N. *et al.* (2017) 'Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Keperawatan dan Tenaga Kebidanan di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.5 No.5.
- Arfandi Setiawan, Muh. *et al.* (2020) 'Factors Associated with Work Fatigue in Workers of the Nipah Building Construction Project Makassar', *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(1), p. 1289. Available at: <https://doi.org/10.37506/v11/i1/2020/ijphrd/194020>.
- Azizah, N. *et al.* (2023) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Zainuttaqwa Kota Bekasi'. Available at: <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>.
- Balai Hiperkes (2004) *Panduan Praktikum Laboratorium Keselamatan dan Hiperkes*. Semarang.

- Bongakaraeng, B. *et al.* (2019) 'Relationship between Age, Working Period and Work Duration with Fatigue on Pedycab Drivers in North Kotamobagu District, North Sulawesi Indonesia', *International Journal of Pharma Medicine and Biological Sciences*, 8(3), pp. 91–95. Available at: <https://doi.org/10.18178/ijpmbs.8.3.91-95>.
- Cahyanto, D., Sariah and Umar, A.F. (2017) 'Analysis on Work Fatigue and Cause Factors to Caregivers (Qualitative Study on Home Mental Disability Rehabilitation at Galuh Foundation Bekasi Town)', *Jurnal Persada Husada Indoensia*, 4.
- CCOHS (2017) 'Fatigue', *Canadian Centre for Occupational Health and Safety* [Preprint]. Available at: <https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html> (Accessed: 11 March 2025).
- Dame Maria Pakpahan, Fitriany Suangga and Rizki Sari Utami (2023) 'Hubungan Karakteristik Perawat Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kota Tanjungpinang', *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), pp. 10–27. Available at: <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.2751>.
- Daniela Fatie, S. *et al.* (2021) *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong pada Masa Pandemi COVID 19*.
- Dengo, M.R., Kau, M. and Hafid, W. (2023) 'Hubungan Asupan Energi dan Status Gizi terhadap Kelelahan Kerja pada Penyapu Jalan'.
- Diah A, T.T. *et al.* (2022) *Hubungan Beban Kerja dan Manajemen Waktu Terhadap Kelelahan Kerja pada Perawat IGD Rumah Sakit Hermina Makassar, JUKEKE*.
- Diosma, F.F. and Tualeka, A.R. (2019) 'Hubungan Karakteristik Pekerja dan Tingkat Motivasi Kerja Dengan Kelelahan Subjektif (Studi Pada Tenaga Kerja di UD Sumber Barokah Sidoarjo)', *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(2), p. 83. Available at: <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i2.12516>.

- Elviany Sabaruddin, E. and Abdillah, Z. (2019) 'Hubungan Asupan Energi, Beban Kerja Fisik, dan Faktor Lain dengan Kelelahan Kerja Perawat', 10(2), p. 107. Available at: <https://doi.org/10.38165/jk>.
- Evander Kondi, A. (2019) *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Awal Bross Bekasi, Jurnal Persada Husada Indonesia*. Available at: <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan>.
- Faizal, D. *et al.* (2021) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Perawat pada Masa Pandemi COVID-19 di RSAU dr.M.Hassan Toto Bogor', *MAP Midwifery and Public Health Journal*, 2(1), p. 2022. Available at: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/Map/index>.
- Farag, A. *et al.* (2022) 'A Human Factors Approach to Evaluate Predictors of Acute Care Nurse Occupational Fatigue', *Applied Ergonomics*, 100, p. 103647. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2021.103647>.
- Fatihatul Jannah, H. and Rohim Tualeka, A. (2022a) 'The Relationship of Nutritional Status and Work Shift with Work Fatigue in Nurses at RSUI Yakssi Gemolong, Sragen', 5(7). Available at: <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>.
- Fatihatul Jannah, H. and Rohim Tualeka, A. (2022b) 'The Relationship of Nutritional Status and Work Shift with Work Fatigue in Nurses at RSUI Yakssi Gemolong, Sragen', 5(7). Available at: <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>.
- Feby Surantri, Trisnawati, E. and Iskandar Arfan (2022) 'Determinan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD DR. Soedarso Pontianak', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), pp. 790–795. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2249>.
- Ferusgel, A., Hernike Napitupulu, L. and Putra., R.P. (2022) 'Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di RSU Mitra Medika Tanjung Mulia Medan', *Akrab Juara : Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 7(1), p. 329. Available at: <https://doi.org/10.58487/akrabjuara.v7i1.1779>.
- Garde, A.H. *et al.* (2020) 'The effects of the number of consecutive night shifts on sleep duration and quality', *Scandinavian Journal of Work, Environment*

- & *Health*, 46(4), pp. 446–453. Available at: <https://doi.org/10.5271/sjweh.3885>.
- Grandjean, E. (1979) ‘Fatigue In Industry’, *British Journal of Industries Medicine* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1136/oem.36.3.175>.
- Grewal, A. and Holt, K.E. (2022) ‘Comparison of 12-Hour Biweekly Versus 6-Hour Weekly Shifts on Fatigue in Student Nurses’, *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 19(2), pp. 160–165. Available at: <https://doi.org/10.1111/wvn.12547>.
- Gumelar, H., Kusmiran, E. and Haryanto, M.S. (2021) ‘Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat Pelaksana di Instalasi Rawat Inap’, *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), p. 89. Available at: <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.264>.
- Hidayat, L., Kadir, A.R. and Diniati, R. (2023) ‘HubunganUsia, Jenis Kelamin Dan Status Pernikahan Terhadap Kelelahan Kerja Perawat Covid-19 Di Rsud Labuang Baji’, *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 5. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>.
- Hijah, N.F., Setyaningsih, Y. and Jayanti, S. (2021) ‘Iklim Kerja, Postur Kerja, dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Bengkel Las’, *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), pp. 11–16. Available at: <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i1.47282>.
- Ihsan, Sumardiyono and Hastuti, H. (2021) ‘Pengembangan Inovatif Sistem Pengukuran Kelelahan Berbasis Website untuk Pekerja Industri Konstruksi’, *Jurnal Sulolipu : Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 24(2).
- International Labour Organization (2022) ‘Working Time and Work-Life Balance Around the World’.
- Irawati, R. and Carrollina, D.A. (2017) ‘Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Operator pada PT Giken Indonesia’, *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*, 5(1), p. 51. Available at: <https://doi.org/10.35314/inovbiz.v5i1.171>.

- Iskandar, I. *et al.* (2024) *Pengaruh Beban Kerja Fisik dan Mental serta Asupan Energi terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Mega Buana Kota Palopo.*
- Jaime-Lara, R.B. *et al.* (2020) ‘A Qualitative Metasynthesis of the Experience of Fatigue Across Five Chronic Conditions’, *Journal of Pain and Symptom Management*, 59(6), pp. 1320–1343. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2019.12.358>.
- Kemenkes RI (2023) *Pengendalian Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Melalui Farmakologi di Indonesia.* Jakarta:Indonesia: Pusat Data dan Informasi RI.
- Luluk Wijanarti, H. and Dwi Ayu Anisyah (2022) ‘Hubungan Antara Kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik Terhadap Kelelahan Kerja pada Perawat Rawat Inap Kelas 3 di RS PKU Muhammadiyah Gamping’, *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, 1(1). Available at: <https://jurnalkesmas.co.id>.
- Magvira, P., Gusti, A. and Rahman, A. (2022) ‘Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Petugas Pompa SPBU Khatib Sulaiman dan SPBU AIA Pacah di Kota Padang’, *Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan (JK3L)*, 3.
- Mahawati, E. *et al.* (2021) *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja.* Yayasan Kita Menulis.
- Malino, D.S.Dg. (2020) ‘Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja dengan Burnout Sebagai Intervening pada Kantoe Pos Indonesia Cabang Makassar’, *NIAGAWAN*, 9(2), p. 94. Available at: <https://doi.org/10.24114/niaga.v9i2.19034>.
- Marquis, B.L. and Huston, C.J. (2017) ‘Leadership Roles and Management Function in Nursing: Theory and Application’.
- Mawitjere, M.C.L. *et al.* (2021) *Gambara Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulagi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID 19, Jurnal KESMAS.*
- Mulyani, R.A., Nur Erawan, A. and Karana, I. (2021) ‘Beban Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit’, *Stikes Dharma Husada Bandung* [Preprint].

- Nabawi, R. (2019) 'Pengaruh lingkungan kerja, kepuasan kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai', *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2), pp. 170–183.
- National Safety Council (2017) *Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue*. USA : NSC.
- NIOSH (2023) *Work and Fatigue*. Available at: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/fatigue/default.html> (Accessed: 12 March 2025).
- Nurbaity, S., Rahmadi, H. and Fithriani, E.S. (2019) 'Shift Kerja Dan Stres Kerja Berdampak Terhadap Kinerja Karyawan', *Jurnal Administrasi Kantor*, 7(2), pp. 137–150.
- Oentoro, S. (2004) *Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fisik*. Jakarta: UI Press.
- de Oliveira, D.G. *et al.* (2021) 'Exploring Global Research Trends in Burnout among Nursing Professionals: A Bibliometric Analysis', *Healthcare*, 9(12), p. 1680. Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare9121680>.
- Rahmawati, R. and Afandi, S. (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Bangkinang Tahun 2019', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3.
- Ratih, R.M. *et al.* (2020) *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai (Suatu Studi Pada PT. BKS (Berkat Karunia Surya) di Kota Banjar)*.
- Riedy, S.M. *et al.* (2021) 'Shift work and overtime across a career in law enforcement: a 15-year study', *Policing: An International Journal*, 44(2), pp. 200–212. Available at: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-08-2020-0134>.
- Sabaruddin, E.E. and Abdillah, Z. (2020) 'Hubungan asupan energi, beban kerja fisik, dan faktor lain dengan kelelahan kerja perawat', *Jurnal Kesehatan*, 10(2), pp. 107–117.
- Sari, A.R. and Muniroh, L. (2017) 'Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya)', *Amerta Nutrition*, 1(4), p. 275. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.275-281>.

- Sasmita, M. and Daryanto, E. (2023) *Analisis Faktor Resiko Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Sinar Husni Tahun 2021 Analysis of Work Fatigue Risk Factors in Nurses at Sinar Husni General Hospital in 2021, Journal of Healthcare Technology and Medicine.*
- Sihombing, E.D.J., Girsang, E. and Siregar, S.D. (2021) ‘Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Tarutung’, *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), p. 137. Available at: <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8251>.
- Sirajuddin, Astuti, T. and Surmita (2018) *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Siska, H. (2017) *Gambaran Pola Makan dalam Kejadian Gastritis pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau.*
- Siwi, N.P. (2019) ‘Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein dengan status Gizi (Studi Kasus pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember)’, *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.1-12>.
- Sofiana, E., Wahyuarini, T. and Noviena, S. (2020) ‘Pengaruh beban kerja dan stress kerja terhadap kinerja staf pengajar Politeknik Negeri Pontianak’, *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*, 8(1), pp. 1–15.
- Suma'mur (2009) *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Supariasa *et al.* (2016) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Syam, S.S., Mulyadi and Rasman (2022) ‘Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kelelahan Pekerja di PT.Azhar Citra Karya Desa Salojampu Kecamatan Sabbangparu Kabupaten Wajo’, *Jurnal Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat* [Preprint].
- Taneo, G.A. *et al.* (2024) ‘Pengaruh Kelelahan Kerja Stress Kerja Beban Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Tenaga Profesional Pemberi Asuhan Lainnya’, *Syntax Idea*, 6.
- Tarwaka, Bakri, *et al.* (2004) *Ergonomi Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA.

- Tarwaka, HA, S., *et al.* (2004) *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta.
- Tenggor, D., Pondaag, L. and Hamel, R.S. (2019) ‘Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado’, *JURNAL KEPERAWATAN*, 7(1). Available at: <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24328>.
- Tenriola Fitri Kessi, A. and Pratiwi Mulir, A. (2024) ‘Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Daerah Haji Makassar Tahun 2024’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19, pp. 80–87.
- Torquati, L. *et al.* (2019) ‘Shift Work and Poor Mental Health: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies’, *American Journal of Public Health*, 109(11), pp. e13–e20. Available at: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305278>.
- Yassierli *et al.* (2020) *Panduan Ergonomi ‘Working From Home’*. Available at: www.pei.or.id.