

Hubungan Antara Beban Kerja dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Tenaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang

Elma P. Tonapa*, Paul A.T Kawatu*, Nova H. Kapantow*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Tenaga Kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan, salah satunya puskesmas, bekerja semaksimal mungkin selama masa pandemi untuk penanganan Covid-19. Fenomena ini menyebabkan beban kerja yang diperoleh meningkat dan tenaga kesehatan sering mengalami kelelahan. Jika hal ini terus-menerus terjadi dapat memicu munculnya stres di tempat kerja. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional study. Sampel penelitian berjumlah 52 orang dan pengukuran variabel menggunakan instrumen yaitu kuesioner Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS 21), NASA-TLX, dan kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2). Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat memakai uji korelasi Pearson dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil analisis memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja ($p \text{ value} = 0,000$) dan adanya hubungan signifikan antara kelelahan kerja dengan stres kerja ($p \text{ value} = 0,000$). Saran kepada tenaga kesehatan dapat memanfaatkan waktu istirahat semaksimal mungkin dan melakukan relaksasi tubuh. Kepada pihak pimpinan diharapkan dapat menempatkan tenaga kesehatan sesuai dengan tupoksinya dan melakukan pemantauan SDM yang ada agar beban kerja yang diterima tenaga kesehatan optimal.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Kelelahan Kerja

ABSTRACT

Health workers in health care facilities, one of it public health center, work as much possible in handling Covid-19. This phenomena causes the workload obtained increase and health workers often experincing fatigue. If this continues happen, it can trigger increased stress. This research's purpose is to determine whether there is a relationship between workload and work fatigue with work stress on health workers who work during the Covid-19 pandemic at the Bandar Khalipah Public Health Center, Deli Serdang Regency. This research uses an analytical observational research method, cross sectional study, and the sample amounted to 52 people. The research instrument is Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS 21), NASA-TLX, questionnaire tool for measuring feelings of work fatigue (KAUPK2). Data analysis includes univariate analysis and bivariate analysis using Pearson correlation test with $p \text{ value} < 0,05$. Research results show that there is a significant relationship between workload and work stress ($p \text{ value} = 0,000$) and a significant relationship between work fatigue and work stress ($p \text{ value} = 0,000$). Suggestions for health workers are to take advantage of the rest time as much as possible and to do body relaxation. Suggestions for the head of Puskesmas Bandar Khalipah are to place the health workers in accordance with their functions and monitoring the existing human resources so that the health workers could receive optimal workload.

Keywords: Work Stress, Workload, Work Fatigue

Pendahuluan

Semua jenis pekerjaan dapat memicu munculnya stres pada pekerja. Stres kerja juga dapat dialami oleh seluruh pekerja. Namun, ada beberapa pekerjaan yang cenderung lebih dapat memicu munculnya

stres apabila dibandingkan dengan pekerjaan yang lain. Salah satu kelompok pekerja yang mudah terpajan stres menurut *National Safety Council* (2004) ialah tenaga kesehatan. Keykaleh (2018) berpendapat bahwa apabila tenaga kesehatan

menyambangi stres maka pekerjaannya akan ikut terdampak. Tenaga kesehatan yang mengalami stres memiliki kemungkinan besar untuk mengalami kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

Pada masa pandemi Covid-19, tenaga kesehatan yang berada di lini terdepan mempunyai potensi yang cukup besar untuk terpapar derajat stres yang tinggi. Berdasarkan penelitian Zhu, *et al.* (2020), 1509 dari 5062 tenaga kesehatan di Cina mengalami stres. Riset dari Elbay, *et al.* (2020) juga mengemukakan bahwa terdapat 41,2% responden yang seluruhnya adalah tenaga kesehatan di Turki mengalami stres pada masa pandemi Covid-19.

Ketika bekerja, tubuh manusia mendapat beban dari luar tubuhnya yang berarti bahwa tiap pekerjaan adalah beban terhadap individu itu sendiri. (Tarwaka, 2010). Berdasarkan riset Negro, *et al.* (2020) skor beban kerja meningkat pada pandemi Covid-19. Kebutuhan untuk memberikan asuhan secara humanistik tanpa kehadiran keluarga merupakan salah satu hal penyebab beban kerja tenaga kesehatan meningkat. Peningkatan beban kerja ini juga dipengaruhi oleh penggunaan alat pelindung diri (APD) selama bekerja dalam kurun waktu yang cukup lama, kebutuhan komunikasi antara pasien dan kerabat serta kebutuhan untuk mengelola peningkatan kejadian kasus karena terisolasinya lingkungan (Lucchini *et al.*, 2020; Kotfis *et al.* 2020).

Bukan saja hanya beban kerja, semakin lama bekerja maka kelelahan kerja juga akan meningkat (Suma'mur, 2009). Berdasarkan survei yang digarap oleh Duarte, *et al.* (2020), bahwa tenaga kesehatan Portugis yang bertugas selama pandemi Covid-19 mengalami kelelahan yang tinggi. Di Indonesia, lonjakan kasus Covid-19 juga berdampak pada tenaga kesehatan dimana ditemukan 83% tenaga kesehatan Indonesia mengalami kelelahan mental dan fisik (*burnout syndrome*) derajat sedang dan berat (Humas FK UI, 2020).

Tenaga kesehatan yang menangani Covid-19 tidak saja hanya berada di rumah sakit, namun juga di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Tenaga-tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas memiliki tanggung jawab dan tugas yang tidak ringan di masa pandemi Covid-19. Sesuai dengan Permenkes Nomor 43 tahun 2019 puskesmas dituntut untuk melakukan usaha pelayanan Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) dan Upaya Kesehatan Perorangan (UKP) tingkat pertama sekaligus penanganan pencegahan dan penularan infeksi (PPI) yang termasuk di dalamnya yaitu virus Covid-19. Rumah sakit memberikan perawatan pada kurang lebih 20% pasien yang terinfeksi dan membutuhkan penanganan khusus, sisanya 80% pasien melakukan isolasi dan karantina mandiri di rumah. Pasien yang melakukan isolasi mandiri berada di bawah tanggung jawab pengawasan puskesmas dan lintas

sektor yang terlibat dalam Tim Satgas Covid-19 (Kemenkes RI, 2020).

Puskesmas Bandar Khalipah termasuk salah satu puskesmas rawat inap di Kabupaten Deli Serdang. Menurut data pada halaman resmi Covid-19 Pemprov Sumut, Kabupaten Deli Serdang memiliki angka kejadian tertinggi kedua di Provinsi Sumatera Utara (Media Center Covid-19 Provinsi Sumatera Utara, 2021).

Pada masa pandemi Covid-19, Puskesmas Bandar Khalipah tetap memberikan pelayanan UKP dan UKM serta membantu pemerintah dalam penanganan Covid-19 melalui kegiatan pelacakan kontak erat pasien Covid-19 di wilayah kerja puskesmas, memberikan layanan pemeriksaan Covid-19 yaitu *rapid test* dan PCR Swab, pengawasan pasien Covid-19 dengan gejala ringan serta melaksanakan program vaksinasi. Tambahan tugas ini sangat memungkinkan terjadinya beban kerja dan kelelahan kerja yang berlebihan sehingga memicu tenaga kesehatan mengalami stres kerja.

Survei pendahuluan dan wawancara singkat yang dilakukan didapatkan keluhan berupa sering merasa tidak enak badan, pusing (sakit kepala), mudah marah, dan kesulitan untuk berkonsentrasi yang termasuk dalam gejala dari stres kerja. Selain itu tenaga kesehatan juga mengeluhkan adanya jenis pekerjaan baru yang berkaitan dengan program penanganan Covid-19 sehingga tenaga kesehatan harus

beradaptasi dengan pekerjaan tersebut dan adanya perasaan cemas terhadap virus Covid-19 yang bisa saja ada di tempat kerja atau dibawa oleh orang lain.

Jika gejala-gejala tersebut dianggap sepele dan tidak diatasi dapat berakibat pada penurunan produktifitas pekerjaannya di masa pandemi Covid-19 karena fisik dan mental tenaga kesehatan yang terganggu. Selain itu kinerja tenaga kesehatan dalam pelayanan pasien di tempat kerja juga dapat terganggu. Berdasarkan pengkajian tersebut, maka peneliti ingin menganalisis lebih lanjut tentang hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada tenaga kesehatan Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang di masa pandemi Covid-19.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode observasional analitik dan desain studi *cross sectional* atau potong lintang. Penelitian di Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang pada bulan April 2021 sampai dengan Oktober 2021. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh tenaga kesehatan Puskesmas Bandar Khalipah. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *total sampling*. Jumlah sampel penelitian yaitu 52 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu kuesioner NASA-TLX, KAUPK2 dan DASS-21 yang telah melalui tahapan uji

validitas dan reliabilitas. Analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan teknik analisis korelasi *Pearson* dan data telah melalui uji normalitas data.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	48	92,3
Laki-laki	4	7,7
Umur		
≤ 25 tahun	1	1,9
26 – 35 tahun	9	17,3
36 – 45 tahun	20	38,5
46 – 55 tahun	19	36,5
56 – 65 tahun	3	5,8
Pendidikan		
SMA/Sederajat	2	3,8
Diploma (1-4)	37	71,2
Sarjana (1-2)	13	25
Lama bekerja (tahun)		
<5	7	13,5
5-10	12	23,1
11-20	10	19,2
>20	23	44,2

Tabel distribusi di atas memperlihatkan jumlah responden terbanyak ialah responden berjenis kelamin perempuan yaitu 92,3% atau sejumlah 48 orang. Karakteristik responden berdasarkan umur memperlihatkan distribusi umur responden jika didasarkan pada kategori umur menurut Depkes RI (2009), mayoritas responden termasuk dalam kelompok dewasa akhir (36 – 45 tahun) yaitu 20 responden dan 19 responden dalam kelompok lansia awal (46 – 55 tahun). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan responden terbanyak yaitu 37 responden dari tamatan Diploma (1-4). Responden yang telah memiliki masa kerja di atas 20 tahun yakni 23 responden atau sebanyak 44,2% adalah

responden terbanyak dalam karakteristik responden berdasarkan lama bekerja.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres Kerja

Stres Kerja	N	%
Stres kerja ringan	43	82,7
Stres kerja sedang	7	13,5
Stres kerja berat	2	3,8
Total	52	100

Pada tabel 2, sebagian responden tergolong dalam kategori stres kerja ringan yakni sebanyak 82,7% atau 43 orang. Beberapa diantaranya juga mengalami stres kerja sedang yaitu 7 orang dan 2 orang mengalami stres kerja berat.

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Beban Kerja

Beban Kerja	N	%
Beban kerja rendah	1	1,9
Beban kerja optimal	10	19,2
Beban kerja berlebih	41	78,8
Total	52	100

Tabel 3 memperlihatkan perolehan jumlah responden yang mengalami beban kerja berlebih merupakan yang paling banyak. Ditemukan sebesar 78,8% responden tergolong dalam kategori beban kerja berlebih atau sejumlah 41 responden. Hasil pada tabel tersebut juga menunjukkan 10 responden dengan beban kerja yang optimal dan 1 responden dengan beban kerja rendah.

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	N	%
Kurang lelah	7	13,5
Lelah	35	67,3
Sangat lelah	10	19,2
Total	52	100

Analisa tingkat kelelahan kerja pada responden menunjukkan hasil bahwa sebagian responden berada pada kelelahan kerja tingkat lelah yaitu dengan persentase sebesar 67,3% . Hal yang juga menjadi perhatian dari hasil analisa tingkat kelelahan kerja ini yaitu didapati 19,2% responden dengan kelelahan kerja sangat lelah. Terdapat 13,5% responden yang mengalami kurang lelah.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Tenaga Kesehatan

Variabel	N	r hitung	p
Beban Kerja dengan Stres Kerja	52	0,493	0,000

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada variabel beban kerja dengan stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang ditemukan hubungan signifikan antara kedua variabel di atas. Diketahui nilai signifikansi yang diperoleh dari analisis korelasi yaitu 0,000 ($p < 0,05$) sehingga antara beban kerja dengan stres kerja terdapat hubungan yang berarti. Nilai korelasi adalah 0,493 menyatakan bahwa

hubungan tersebut bersifat positif dengan tingkat korelasi sedang.

Masing-masing tenaga kesehatan mengemban beban kerja yang berbeda-beda. Ketika tubuh menerima beban kerja maka tubuh akan menginterpretasikannya sebagai suatu hambatan (stressor) pada sistem limbik. Sistem ini merupakan bagian otak yang berfungsi dalam pembentukan tingkah laku atau emosi seperti marah dan takut (Pudjono, 1995). Akibat dari keadaan tersebut maka hipotalamus menjadi aktif lalu sistem saraf otonom akan merespon. Sistem ini hendak mengirimkan perintah biokimia ke sistem tubuh sehingga sistem tubuh bereaksi, diantaranya sistem pernafasan, sistem kardiovaskular, ketegangan otot dan aktivitas motorik yang halus.

Untuk meredam respon *stressor*, tubuh individu akan bereaksi dengan mengeluarkan energi yang lebih. Jika energi yang dimiliki cukup maka individu dapat bertahan dan beradaptasi sehingga gejala-gejala dari respon *stressor* tersebut akan menurun dan tubuh kembali menjadi normal. Namun apabila energi yang dimiliki individu tidak cukup maka ketahanan tubuh akan melemah sehingga individu akan mengalami stres. Oleh sebab itu, jika beban kerja tidak optimal atau berlebih dan tidak sesuai dengan kapasitas dalam diri individu, mudah untuk memicu munculnya stres kerja.

Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan persamaan dengan hasil

penelitian Sunarti, dkk (2021) di RS Pertamina Bintang Amin yang mengatakan didapatkan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap terdapat hubungan yang bermakna. Hasil penelitian yang juga turut mendukung hasil penelitian ini yaitu penelitian terhadap 85 perawat RS Raflesia Bengkulu dimana hasil yang didapatkan *p-value* sebesar 0,012 yang memiliki makna bahwa terdapat hubungan berarti antara variabel yang sama yakni beban kerja dengan stres kerja (Andrianti, dkk., 2019).

Tabel 6. Hubungan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Tenaga Kesehatan

Variabel	N	r hitung	p
Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja	52	0,899	0,000

Dari hasil analisis disimpulkan bahwa antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang ditemukan hubungan signifikan. Nilai *r* hitung pada hasil analisis kedua variabel dilihat pada tabel yaitu sebesar 0,893 dan nilai *p* yakni sebesar 0,000. Sehingga, berdasarkan penelitian ditemukan hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan stres kerja karena nilai $p < 0,05$, hubungan bersifat positif, dan tingkat hubungan sangat kuat.

Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Aprilia, dkk (2021) terhadap perawat di

RSUD Panembah dimana hasilnya didapati hubungan antar tingkat kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja. Penelitian Mamusung, dkk (2019) yang dilakukan pada petugas karcis parkir Kawasan Mega Mas Kota Manado menunjukkan hasil dimana ditemukan hubungan yang signifikan dengan nilai *p value* yang sama yaitu sebesar 0,000 antara kelelahan kerja dengan stres kerja. Dalam penelitian diperoleh korelasi sedang yaitu nilai sebesar 0,407 dengan arah hubungan positif.

Kelelahan diatur terpusat di otak. Kelelahan merupakan cara yang dilakukan oleh tubuh untuk menurunkan tingkat keparahan yang bisa terjadi akibat bekerja dalam waktu yang panjang. Dampak dari kelelahan ialah kehilangan kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan, penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh serta berdampak pada tingkat absentisme yang tinggi (Suma'mur, 2009).

Dari hasil kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan bahwa tenaga kesehatan paling banyak merasakan lelah seluruh tubuh dan perasaan tidak tenang dalam bekerja. Selain itu beberapa tenaga kesehatan juga memberikan pernyataan merasa lelah sebelum bekerja.

Berdasarkan uraian sebelumnya bahwa kelelahan di tempat kerja dapat diakibatkan berbagai faktor kompleks dan antara faktor-faktor tersebut memiliki hubungan atau keterkaitan. Kelelahan yang muncul di tempat kerja perlu untuk ditangani agar tidak

menjadi kronis. Kelelahan kerja kronis dapat berdampak pada berkurangnya kinerja dan dapat meningkatkan kesalahan dalam bekerja serta membuka peluang terjadinya kecelakaan kerja (Tarwaka, 2010).

Ketika seseorang mengalami kelelahan kerja yang berkepanjangan dan tidak tertangani maka akan memicu stres kerja. Stres kerja ialah reaksi fisik dan psikis yang dapat didorong oleh faktor fisik dan mental. Faktor fisik yang dimaksudkan seperti jumlah pasien dan jenis penyakit. Faktor mental seperti masalah pribadi, kepercayaan pimpinan dan akuntabilitas ke keluarga pasien. Maka berdasarkan hal itu disimpulkan, kelelahan kerja dapat menyebabkan stres kerja pada tenaga kesehatan. Agar kelelahan tidak memicu timbulnya stres kerja maka kelelahan kerja harus tertangani dengan tepat yaitu dengan pengendalian terhadap sumber kelelahan di tempat kerja.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu mayoritas tenaga kesehatan yang mengalami beban kerja berlebih sebanyak 41 orang (78,8%), kelelahan kerja tingkat lelah sebanyak 35 orang (67,3%) dan stres kerja ringan sebanyak 43 orang (82,7%). Dari penelitian juga ditemukan hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja dengan arah yang positif dengan tingkat hubungan sedang, dan hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan

stres kerja dengan tingkat hubungan sangat kuat pada tenaga kesehatan di Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang yang bekerja di masa pandemi Covid-19.

Daftar Pustaka

- Andrianti, dkk. 2019. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Raflesia Kota Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, Volume 2 No. 2
- Aprilia Z, Novitasari R., Yafi SR. 2021. Hubungan Tingkat Kelelahan Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* volume 12(2): 124-133.
- Duarte, E. *et al.* 2020. Burnout among Portuguese healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* 20:1885
- Elbay, R. Y. *et al.* 2020. Depression, Anxiety, Stress Level of Physicians and Associated Factors in Covid-19 Pandemics. *Psychiatry Research* . 290. 113130.
- Health Safety Executive. 2018. Work Related Stress Depression or Anxiety Statistics in Great Britain, 2018. Diakses online dari <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf> Akses 9 Juli 2021.
- Humas FK UI. 2020. 83% Tenaga kesehatan indonesia mengalami Burnout syndrome derajat sedang dan berat selama masa pandemi Covid-19. Diakses online dari [83% Tenaga Kesehatan Indonesia Mengalami Burnout Syndrome Derajat Sedang dan Berat Selama Masa Pandemi COVID-19 - FKUI](#). Akses 15 Juni 2021

- Kemenkes RI. 2020. Petunjuk Teknis Pelayanan Puskesmas pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Keykaleh, M. S. *et al* . 2018. The Relationship between Nurse's Job Stress and Patient Safety. *Macedonian Journal of Medical Sciences* volume 6(11).
- Kotfis. *et al*. 2020. Covid-19 : ICU delirium management during SARS-CoV-2 Pandemic. *Critical care (London England)*, 24(1), 176.
- Lucchini, A., Lozzo.P , & Bambi, S . 2020. Nursing workload in the COVID-19 era. *Intensive & Critical Care Nursing* 61, 102929.
- Mamusung, N.I., Paul A.T.K., Oksfriani J. S. 2019. Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Mega Mas Kota Manado. *Jurnal KESMAS* Vol. 8 (7).
- Media Center Covid-19 Provinsi Sumatera Utara. 2021. Perkembangan Kasus Covid-19 Tanggal 04 Juli 2021 di Provinsi Sumatera Utara. Diakses online dari Covid19 - Article (sumutprov.go.id). Akses 5 Juli 2021
- National Safety Council. 2004. Manajemen Stres. Jakarta: EGC
- Negro, et al. (2020). Introducing the video call to facilitate the communication between health care providers and families of patients in the intensive care unit during Covid-19 pandemic. *Intensive and Critical Care Nursing*. 60: 102893.
- Tarwaka. 2010. Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta : Harapan Press.
- Suma'mur. 2009. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES) Edisi 2. Jakarta : Sagung Seto
- Pudjono. 1995. Dasar-Dasar Fisiologi Emosi. *Buletin Psikologi UGM*. 2:42
- Sunarti, E., Supriyati, dan Junaidi. 2021. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap. *Jurnal Psikologi Malahayati* Volume 3(1) : 20-27
- Zhu, Z. Et al. 2020. COVID-19 in Wuhan: Immediate Psychological Impact on 5062 Health Workers.