

Shift, Beban Pasien dan Interaksi Internal dalam Kaitannya dengan Kelelahan Kerja Petugas Laboratorium

Sri Hartini

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia; srihartini_psikologi@unprimdn.ac.id
(koresponden)

Ira Aditya Ginting Suka

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia; iraaditya331@gmail.com

Inda Monica Sari Depari

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia; depariinda@gmail.com

Siti Latifatul Okta

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia; siilatifaokta02@gmail.com

Theresia Ladea Br Kaban

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia; theresialadea@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon of work fatigue that is currently occurring is apparently being experienced by several workers at Madani General Hospital, Medan City. So research was needed that aimed to describe shifts and work fatigue of laboratory workers in hospitals. This research used a qualitative approach, namely phenomenology. The informants involved were selected using a purposive sampling technique, so that 7 people were obtained with the following criteria: had worked for at least 2 years, aged between 20-35 years, scheduled work shifts and often worked night shifts. Data was collected through interviews and observations. Then content analysis was carried out for the data that has been collected. The results of the research show that there was a description of work fatigue felt by Laboratory officers at RSU Madani Medan related to work shifts, which includes three aspects, namely physical, mental and emotional fatigue. Participants felt that fatigue was greater on night shifts and on major holidays which resulted in more patient visits. Some participants felt increased physical fatigue due to their dual role as housewives. Based on the research results, it was concluded that work fatigue of laboratory workers in hospitals was exacerbated by night shifts, an increase in the number of patients and problems with superiors and co-workers.

Keywords: work fatigue; shift work; laboratory staff; number of patients

ABSTRAK

Fenomena kelelahan kerja yang tengah terjadi saat ini ternyata dialami oleh beberapa tenaga kerja di Rumah Sakit Umum Madani, Kota Medan. Maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan *shift* dan kelelahan kerja petugas laboratorium di rumah sakit. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu fenomenologi. Informan yang terlibat dipilih dengan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan 7 orang dengan kriteria: telah bekerja minimal 2 tahun, berusia antara 20-35 tahun, terjadwal dalam *shift* kerja dan sering bekerja dalam *shift* malam. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Lalu dilakukan analisis konten untuk data yang telah terkumpul. Hasil penelitian menunjukkan adanya gambaran kelelahan kerja yang dirasakan oleh petugas Laboratorium RSU Madani Medan terkait dengan *shift* kerja, yang mencakup tiga aspek yaitu kelelahan fisik, mental, dan emosional. Partisipan merasakan bahwa kelelahan lebih berat pada *shift* malam dan pada hari-hari besar yang membuat lebih banyak kunjungan pasien. Beberapa partisipan merasakan peningkatan kelelahan fisik karena peran ganda sebagai ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa kelelahan kerja petugas laboratorium di rumah sakit diperberat oleh *shift* malam, peningkatan jumlah pasien serta masalah dengan atasan dan rekan kerja.

Kata kunci: kelelahan kerja; *shift* kerja; petugas laboratorium; jumlah pasien

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jam kerja yang panjang menyebabkan 75.000 kematian akibat *stroke* dan penyakit jantung iskemik pada tahun 2016, meningkat 29% dari tahun 2000. Sejalan dengan penelitian tersebut, berdasarkan BBC News Indonesia, sebuah survei kesehatan di Inggris menemukan bahwa pekerja *shift* lebih gemuk dan rentan sakit ketimbang populasi umum. Menurut laporan yang disusun oleh Pusat Informasi Penanganan Kesehatan dan Sosial, 33% pekerja laki-laki dan 22% perempuan bekerja dalam *shift*. Sebanyak 30% dari pekerja yang bertugas mengalami obesitas. Pekerja yang bekerja pukul 07.00 sampai jam 7:00 malam. obesitas lebih rendah yaitu 2% pria dan 23% wanita. Selain itu, sebanyak 40% pekerja *shift* laki-laki dan 45% perempuan mengalami berbagai keluhan medis seperti sakit punggung, diabetes dan sakit paru-paru. Sekitar 36% pria dan 39% wanita mengalami keluhan yang sama.⁽¹⁾

Pekerjaan modern sering melibatkan jadwal kerja yang beragam, termasuk *shift* yang melibatkan jam kerja di malam hari, akhir pekan, atau jadwal yang tidak tetap. Perubahan pola kerja ini dapat memengaruhi ritme biologis, keseimbangan hidup, dan kesejahteraan pekerja.⁽²⁾ *Shift* kerja yang tidak teratur atau *shift* kerja malam sering dikaitkan dengan tingkat kelelahan yang lebih tinggi. Kelelahan ini tidak hanya memengaruhi kinerja pekerja dalam jangka pendek tetapi juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan jangka panjang, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, obesitas, dan gangguan mental.⁽³⁾ Kelelahan dan penurunan produktivitas akibat *shift* kerja tidak hanya memengaruhi individu secara langsung tetapi juga dapat memiliki dampak sosial dan ekonomi yang luas; misalnya produktivitas yang menurun dapat mengurangi daya saing perusahaan dan pertumbuhan ekonomi secara keseluruhan.⁽⁴⁾

Salah satu riset melaporkan adanya hubungan antara jam kerja dengan kelelahan perawat di Rumah Sakit Teuku Umar Aceh Jaya. Kelelahan kerja lebih banyak terdapat pada responden yang memiliki jam kerja tidak

sesuai, dan akan mengalami kelelahan sebesar 4,027 kali di dibandingkan pekerja yang memiliki jam kerja sesuai.⁽⁵⁾ Penelitian di UGD RS Advent Manado menemukan bahwa persentase kelelahan adalah 21,8% pada *shift* pagi, 25,3% pada *shift* siang, dan 31,0% pada *shift* malam.⁽⁶⁾ Risiko bekerja selama *shift* malam lebih tinggi dibandingkan dengan *shift* siang. Pekerja *shift* malam bekerja melawan jam biologis tubuh, sehingga kerja *shift* malam lebih rentan mengakibatkan cedera.

Kelelahan yang terjadi di tempat kerja merupakan proses ketika pekerja mengalami penurunan efisiensi, kinerja, dan kebugaran fisik untuk memenuhi dan menuntaskan pekerjaannya.⁽⁷⁾ Kelelahan kerja adalah suatu kondisi yang disertai penurunan efisiensi dan kebutuhan dalam bekerja. Akibat dari kelelahan bisa berasal dari fisik dan mental. Kelelahan adalah respon seseorang terhadap stres psikososial yang ditujukan sebagai menurunnya prestasi serta motivasi pekerja dalam bekerja. Kelelahan adalah salah satu ciri-ciri yang tidak hanya meliputi kelelahan fisik maupun psikologis, tetapi dapat menurunkan semangat, kekuatan fisik dan produktivitas.⁽⁸⁾

Fenomena kelelahan kerja yang tengah terjadi ini ternyata dialami oleh beberapa tenaga kerja di Rumah Sakit Umum Madani, Kota Medan. Kerja keras secara konsisten dan fokus secara keras dapat memperkuat tubulus otot yang pada akhirnya memperkuat ketahanan manusia, yang mengakibatkan terjadinya kelelahan dengan cepat. Berikut adalah kutipan wawancara dengan subjek pertama: "*Yaa pasti lah ada kelelahan fisik, apa lagi seperti masuk shift malam. itu kan enggak tidur yaa pagi nya merasa capek ngantuk, pusing itu pasti yaa.*" Dapat dicermati bahwa kelelahan kerja berpengaruh terhadap kelelahan fisik. Selain itu ada kelelahan emosional, yaitu suatu kelelahan yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi, dengan contoh hasil wawancara yaitu: "*Sejauh ini sih saya masih bisa mengendalikan emosi, misal lagi badmood di waktu kerja itu lebih banyak diam istilahnya menahan daripada yang lainnya kena, atau biasanya saya bilang kalau lagi gak enak hati atau mood saya ni, saya bilang kalau ada salah kata maaf ya, di omongi dulu lah dari awal.*" Dapat dicermati bahwa subjek merasakan adanya perubahan emosi akibat kelelahan kerja yang dialami. Terakhir adalah kelelahan mental, yaitu suatu kondisi kelelahan pada individu yang berhubungan dengan rendahnya penghargaan diri dan depersonalisasi, dengan contoh hasil wawancara adalah: "*Itu sih kalau yang... Ketika ada masalah ya mungkin ada, ya. Ketika kita merasa enggak puas kalau ada kesalahan seperti gitu. Iya kadang gitu, sih, sukanya. Kalau ketika ada masalah aja, sih.*" Dapat dicermati bahwa subjek ketiga merasakan adanya kelelahan mental yang terjadi di saat adanya masalah yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, ditafsirkan bahwa adanya keterkaitan antara *shift* kerja dan kelelahan bekerja. Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan *shift* kerja dan kelelahan kerja petugas laboratorium di Rumah Sakit Umum Madani Medan.

METODE

Penelitian ini menerapkan salah satu dari pendekatan kualitatif yaitu studi fenomenologi, suatu studi kualitatif yang memandang serta mendengar lebih dekat dan terperinci uraian serta penjelasan individual tentang pengalaman-pengalamannya, yang bisa membagikan informasi yang terbaru dari lingkungan sekitar tentang fenomena yang susah diketahui.^(9,10) Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* agar didapatkan variasi subyek penelitian,^(11,12) dengan pertimbangan agar didapatkan subyek yang betul-betul memahami konteks yang diteliti yakni kelelahan kerja dan berbagai faktor yang berkaitan. Peneliti memilih 7 subjek yang bekerja di Laboratorium RSU Madani Medan dengan karakteristik yaitu: telah bekerja minimal 2 tahun, berusia 20 sampai 35 tahun, bekerja dalam *shift* dan sering bekerja dalam *shift* malam.

Data tentang kelelahan kerja beserta faktor yang terkait dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan beberapa tahapan yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber data

Penelitian ini dilakukan dengan tidak melanggar etika penelitian kesehatan seperti informed consent, menghargai otonomi informan, menjunjung tinggi keadilan, tidak merugikan atau membahayakan informan serta berusaha memberikan keuntungan kepada informan.

HASIL

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah 6 subjek dan 1 informan, dengan rincian ditampilkan pada Tabel 1.

Table 1. Identitas subjek penelitian

Nomor	Inisial	Usia (tahun)	Masa kerja (tahun)	Pekerjaan	Agama
Subjek 1	MAP	25	4	Petugas lab	Islam
Subjek 2	ISP	32	8	Petugas lab	Islam
Subjek 3	AL	30	5	Petugas lab	Islam
Subjek 4	SVL	25	2	Petugas lab	Islam
Subjek 5	LA	27	3	Petugas lab	Islam
Subjek 6	N	38	3	Petugas lab	Islam

Subjek pertama adalah wanita yang berusia 25 tahun, subjek adalah seorang lulusan analis kesehatan, subjek bekerja sebagai petugas laboratorium (analis kesehatan) di RSU Madani Medan, sehari-hari subjek adalah bekerja. Subjek sudah bekerja kurang lebih sekitar tahun, pada saat ini subjek hanya fokus pada pekerjaannya dan belum memiliki keluarga. Subjek mempunyai keinginan untuk melanjutkan pendidikan agar lebih banyak mendapatkan ilmu. Subjek memiliki motivasi dalam bekerja yaitu untuk mengembangkan *skill*. Subjek puas dengan apa yang ia kerjakan di laboratorium. Subjek terlihat tenang dan mampu menjawab seluruh pertanyaan saat wawancara. Aspek-aspek kelelahan bekerja yang terdapat pada subjek pertama yaitu:

- 1) Tampak mengalami kelelahan emosi dengan mengatakan tidak ada apresiasi dari atasan dan rekan kerja. Subjek juga mengalami kelelahan emosi sehabis bekerja dan saat melihat pasien yang sulit diarahkan. Emosi membaik ketika selesai bekerja. (I-10076-I-10099-I-100101)
- 2) Tampak mengalami kelelahan fisik, kekebalan tubuh menurun dan jam tidur terganggu karena menjalani tiga *shift*. Keadaan fisik subjek belakangan ini adalah kurang fit karena jam makan terganggu tidak ada jam khusus makan. (I-10150- I-10161-I-10113-I-10186)
- 3) Menunjukkan adanya kelelahan mental selama bekerja dan adanya tekanan dalam lingkungan kerja, tekanan yang biasa didapatkan dalam bekerja yang bersumber dari pasien. (I-10186- I-10204-I-10206)

Subjek kedua adalah wanita dengan 3 anak, bekerja sebagai analis kesehatan, bekerja selama 8 tahun, memiliki motivasi yaitu untuk mengembangkan ilmu yang sudah di dapat pada saat subjek berkuliah dan juga untuk menambah penghasilan. Untuk memenuhi kebutuhan keluarga, subjek harus bekerja sehingga kekurangan waktu untuk istirahat, merasa *overthinking* bila ada tekanan dari atasan tetapi masih dalam batas wajar. Aspek-aspek kelelahan kerja yang terdapat pada subjek kedua yaitu:

- 1) Menunjukkan kelelahan emosi dengan mengatakan menghadapi banyak karakter yang tidak semua bagus untuk diarahkan terlebih pada tanggal bagus biasanya banyak orang opname dan lahiran, juga mengaku kadang terbawa emosi jika *mood* naik turun tetapi tidak bisa diungkapkan ke pasien. (II-10068-II-10075)
- 2) Merasa adanya kelelahan fisik karena *shift* bekerjanya di malam hari, sehingga subjek merasakan kurang istirahat yang cukup, ditambah subjek merupakan ibu rumah tangga yang memiliki 3 orang anak sehingga jamtidurnya terganggu sehingga kurangnya istirahat. (II-10088-II-10089)
- 3) Merasa adanya kelelahan mental bila ada tekanan dari atasan walau masih batas wajar, juga mengatakan daya pikirnya menurun, sehingga merasa tidak *mood* dan menjadi sedikit emosional. (II-10140-II-10146).

Subjek ketiga adalah petugas laboratorium berusia 30 tahun, bekerja selama 5 tahun, periang dan mudah dekat dengan orang yang baru, memiliki motivasi untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu dari kuliah dalam pekerjaannya, serta mencari uang untuk kebutuhan sehari-hari. Peneliti datang lebi awal dan menunggu di ruang tunggu sambil mengamati subjek yang terlihat sangat sibuk. Subjek tampak percaya diri dan bertanggung jawab. Subjek menyapa dengan senyum dan selalu tersenyum kepada peneliti. Subyek tampang tenang dalam menjawab pertanyaan dan sedikit tidak bisa mengontrol emosinya. Aspek-aspek kelelahan kerja pada subjek ketiga yaitu:

- 1) Mengalami kelelahan emosi saat menghadapi pasien yang sulit diarahkan dan banyak maunya, kelelahan emosi dibawa pulang ke rumah. (III-10071-III-10073)
- 2) Merasakan kelelahan fisik saat bekerja, sangat lelah saat bekerja, kesulitan saat tidur karena kelelahan dan lebih lelah setelah bekerja, (III-10104; III-10105) juga makan menjadi tidak teratur karena pasien tidak bisa ditentukan. (III-10117;III-10118)
- 3) Ada kelelahan mental terutama pada atasan atau teman yang membuat tak fokus bekerja, mengalami tekanan dari atasan yang menegur secara kasar dan dari pasien yang membuat jengkel. (III-10144; III-10149)

Subjek keempat adalah analis kesehatan yang sedang melanjutkan pendidikan di Medan, telah bekerja selama 2 tahun, pekerjaannya sudah sesuai dengan keinginan, memiliki motivasi untuk membentuk karirnya dan menerapkan ilmu dari kuliah. Peneliti mengamati subyek keempat saat istirahat dan bekerja. Subjek terlihat sangat ceria dan mudah tertawa saat diajak mengobrol sebelum wawancara. Pada saat wawancara berlangsung subjek duduk dengan santai dan tenang di samping tempat tidur yang biasa mereka gunakan untuk beristirahat. Aspek-aspek kelelahan kerja pada subjek ke empat yaitu:

- 1) Mengalami kelelahan emosi saat ada masalah dari teman dan masalah kuliah yang terbawa di tempat kerja. Saat kelelahan emosi, dia hanya akan diam untuk sementara waktu dan menenangkan dirinya. Saat mengalami kelelahan emosi subjek biasa menghibur dirinya dengan membaca novel sepuluhang bekerja dan juga membeli kudapan dan di santap bersama teman kerjanya. (IV-10068-IV-10071; IV-10074-IV-10077).
- 2) Merasakan adanya kelelahan fisik pada *shift* siang dan malam, tetapi lebih dirasakan pada *shift* malam, merasakan kelelahan badan hingga sulit tidur, sakit kepala saat bekerja karena kurangnya istirahat. Subjek adalah mahasiswa akhir semester yang sedang menyelesaikan tugas akhir, sehingga tekanan dari kampus dan pekerjaan menjadikannya bertambah lelah. (IV-10138; IV-10149-IV-10156; IV- 10164-IV-10181)
- 3) Merasakan adanya tekanan mental dari atasannya yang menuntut untuk selalu melakukan pekerjaan sesuai dengan yang diinginkan oleh atasannya, selalu merasakan tertekan setiap akhir bulan ketika akan melaporkan hasil kerja, merasakan tekanan mental ketika gaji tidak sesuai dengan lelahnya saat bekerja, merasakan kelelahan mental yang lebih karena sedang menyelesaikan tugas akhir di kampus. (IV-10209-IV-10225)

Subjek kelima adalah wanita lajang, sudah bekerja 3 tahun, memiliki motivasi untuk pengembangan ilmu dan memperoleh penghasilan untuk kebutuhan sehari-hari. Peneliti datang lebih awal dan menunggu selama beberapa menit. Subjek terlihat sedang istirahat bersama rekan kerja. Wawancara dilakukan di ruang tunggu laboratorium dan subjek duduk dengan santai dan tenang termasuk dalam menjawab semua pertanyaan. Aspek-aspek kelelahan kerja yang terdapat pada subjek kelima yaitu:

- 1) Mengalami kelelahan emosi saat menangani pasien yang banyak dan sulit diarahkan, dan mengatakan jarang diberi apresiasi atau dukungan dari orang sekitar. (V-10041; V-10070-V-10073)
- 2) Merasakan kelelahan fisik terutama saat *shift* malam, juga saat tanggal-tanggal tertentu yang membuat lebih banyak pasien. (V-10099-V-10107; V-10123-V-10126)
- 3) Merasakan tekanan mental ringan dari pekerjaan dan terbawa hingga selesai bekerja, namun tak terlalu mengganggu karena kesenangannya terhadap pekerjaan. (V-10142-V-10143; V-10162-V-10166).

Subjek keenam adalah wanita yang sudah menikah dan memiliki anak, telah 3 tahun bekerja, memiliki motivasi bekerja untuk penghasilan dan menerapkan ilmu di masa kuliah. Peneliti datang lebih awal dan terlihat subjek sibuk dengan pekerjaannya, tampak serius sedang berbicara dengan sejawat. Wawancara dilakukan di ruang tunggu, subjek terlihat duduk dengan santai dan tenang dalam menjawab semua pertanyaan.

Aspek-aspek kelelahan kerja yang terdapat pada subjek keenam yaitu:

- 1) Mengalami kelelahan emosi saat adanya masalah dari rumah yang terkadang terbawa hingga ke pekerjaan,

- juga dengan komunikasi dengan sejawat yang sulit sepeham. (VI-10038-VI-10040; VI-10054-VI-10065)
- 2) Merasakan kelelahan fisik terutama saat *shift* pagi, juga merasakan kesulitan tidur. Subjek adalah ibu rumah tangga sehingga masih memiliki tugas di rumah. (VI-10108-VI-10110; VI-10114-VI-10132)
 - 3) Merasakan tekanan mental dari rekan kerja yang sulit diajak sepeham, dari atasan yang menuntut hasil terbaik, juga dari pasien yang sulit untuk diarahkan. (VI- 10164-VI-10186; VI-10226-VI-10230)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para analisis di laboratorium mengalami kelelahan kerja dan ini berkaitan dengan *shift* kerja. Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan *shift* kerja dengan kelelahan pada perawat di Rumah Sakit Teuku Umar Aceh Jaya.⁽⁵⁾ Studi lain juga melaporkan bahwa pekerja yang bertugas pada malam hari memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stres kerja dibandingkan pekerja pada *shift* pagi. Pekerja pada *shift* malam mempunyai risiko lebih tinggi untuk terjadi kecelakaan saat bekerja.⁽⁶⁾

Berdasarkan dengan hasil penelitian didapatkan fakta bahwa para petugas laboratorium RSUD Madani Medan mengalami kelelahan bekerja yang berkaitan dengan sistem *shift* kerja. Para tenaga kesehatan mengalami kelelahan emosi pada saat bekerja, seperti ketika menghadapi pasien yang sulit untuk diatur dan diarahkan. Kelelahan emosi juga didapat dari beberapa faktor seperti faktor teman dan juga faktor keluarga yang dialami oleh subjek keempat dan kelima. Mereka mengalami kelelahan fisik seperti sering sakit pada badan dan kepala, sulit untuk tidur dan beristirahat sehingga kekebalan tubuh ikut menurun. Contohnya seperti yang dikatakan oleh subjek kelima yang mengalami kelelahan fisik yang lebih di hari besar ketika sedang banyak pasien di rumah sakit. Mereka mengalami kelelahan mental yang didapat dari tekanan yang diberikan atasan yang selalu menuntut untuk memenuhi keinginan atasan dan kelelahan mental akibat atasan yang sering menegur kesalahan subjek dengan kata kasar. Subyek keenam juga mendapatkan kelelahan mental dari beberapa faktor seperti faktor rekan kerja yang sulit untuk sepeham dan faktor keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian, petugas laboratorium mengalami kelelahan kerja yang dirasakan akibat *shift* kerja. Dari ketiga aspek ditemukan bahwa kelelahan fisik, kelelahan mental dan kelelahan emosi sangat mempengaruhi kelelahan saat bekerja, mengalami kelelahan bekerja yang didapatkan dari pasien yang sedang ramai juga membuat petugas laboratorium tidak dapat mengontrol emosi, kelelahan fisik juga dialami oleh petugas laboratorium, bahkan petugas lab juga mengalami banyak tekanan dari pasien yang sulit diarahkan dan keluarga pasien yang marah marah. Tetapi jika ada petugas lab yang mengalami sakit di tanggung oleh rumah sakit.

Dapat dilihat dengan jelas bahwa keenam tenaga kesehatan tersebut mengalami kelelahan dalam bekerja dengan *shift* kerja ditambah lagi dengan *shift* kerja yang membuat kesehatan subjek terganggu. Keenam subjek memiliki ketiga aspek yang dialaminya selama bekerja yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, dan kelelahan mental. *Shift* kerja memberi pengaruh terhadap kelelahan kerja para subjek. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pekerja *shift* memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan dan masalah kesehatan lainnya dibandingkan dengan pekerja *non-shift*.⁽¹³⁾ *Shift* kerja secara signifikan mengganggu pola tidur dan meningkatkan kelelahan pada pekerja.⁽¹⁴⁾ *Shift* kerja dapat menyebabkan kelelahan fisik, mental, dan emosional.⁽¹⁵⁾ Karyawan yang bekerja di *shift* malam memiliki tingkat kelelahan kerja yang tinggi, sedangkan karyawan yang bekerja di *shift* pagi memiliki tingkat kelelahan yang lebih rendah.⁽¹⁶⁾ Mariyam & Pertiwi (2015) melaporkan bahwa mayoritas responden yang diteliti mengalami stres kerja ringan (95%) serta sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja yang tergolong ringan (73%). Ditinjau dari aspek ergonomi, sekitar 60% kondisi lingkungan kerja yaitu ukuran meja dan kursi tidak memenuhi kaidah ergonomi. Faktor-faktor yang mewarnai stres kerja meliputi umur, status kepegawaian, status pernikahan dan ergonomi tempat kerja sedangkan faktor-faktor yang mewarnai kelelahan kerja meliputi: umur, IMT, ergonomi tempat kerja.⁽¹⁷⁾

Faktor-faktor lain yang berdampak negatif pada kantuk saat bekerja dan risiko kecelakaan termasuk *shift* kerja berdurasi panjang yang lebih dari 12 jam dan kerentanan individu terhadap intoleransi fase yang dapat mengarah pada diagnosis gangguan kerja *shift*; yaitu pekerja *shift* dengan rasa kantuk terbesar dan gangguan kinerja selama malam hari biologis dan insomnia selama siang hari biologis. Meskipun beberapa tindakan penanggulangan dapat digunakan untuk memperbaiki dampak negatif dari kerja *shift* terhadap rasa kantuk di malam hari dan insomnia di siang hari (tindakan penanggulangan gabungan mungkin merupakan yang terbaik yang tersedia), saat ini tampaknya tidak ada cara untuk menghilangkan sebagian besar dampak negatif kerja *shift* terhadap fisiologi dan kognisi manusia.⁽¹⁸⁾

Kerja *shift* dikaitkan dengan kelelahan dan tekanan pada mereka yang tidak puas dengan atau yang merasakan dampak yang tinggi pada kehidupan pribadi dari jadwal *shift* mereka.⁽¹⁹⁾ Beberapa penelitian melaporkan bahwa perawat berisiko tinggi dengan gangguan kerja *shift* memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental dan kelelahan.⁽²⁰⁻²²⁾

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan seperti kurang sempurnanya teknik wawancara, karena peneliti masih pemula sehingga memiliki keterbatasan dalam hal kemampuan dan keterampilan, yang mungkin akan berdampak pada kelengkapan data.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kelelahan kerja petugas laboratorium di Rumah Sakit Umum Madani Medan bisa dipicu dan diperberat oleh *shift* malam, peningkatan jumlah pasien serta masalah dengan atasan dan rekan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jehan S, Zizi F, Pandi-Perumal SR, Myers AK, Auguste E, Jean-Louis G, McFarlane SI. Shift work and

- sleep: medical implications and management. *Sleep Med Disord*. 2017;1(2):00008.
2. Montaruli A, Castelli L, Mulè A, Scurati R, Esposito F, Galasso L, Roveda E. Biological rhythm and chronotype: new perspectives in health. *Biomolecules*. 2021 Mar 24;11(4):487.
 3. Sesrianty V, Marni S. Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh. *J Cakrawala Ilm*. 2021;1(4).
 4. Sugiyono. Teori dan aplikasi promosi kesehatan di tempat kerja meningkatkan produktivitas. Jakarta: UI Publishing; 2021.
 5. Luthfi F, Pratama MY, Gurning FP. Determinan kelelahan kerja pada perawat pelaksana di Rumah Sakit Teuku Umar Aceh Jaya. *Indones Trust Heal J*. 2020;3(1).
 6. Luneto SI. Hubungan stres kerja perawat dengan respon time yang mempengaruhi pelayanan di unit gawat darurat RS Advent Manado. *J Kesehat Amanah*. 2022;2(2):59–63.
 7. Maharja R. Analisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan beban kerja fisik perawat di instalasi rawat inap RSU Haji Surabaya. *Indones J Occup Saf Heal*. 2015;4(1).
 8. Billones R, Liwang JK, Butler K, Graves L, Saligan LN. Dissecting the fatigue experience: A scoping review of fatigue definitions, dimensions, and measures in non-oncologic medical conditions. *Brain Behav Immun Health*. 2021 May 21;15:100266.
 9. Neubauer BE, Witkop CT, Varpio L. How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspect Med Educ*. 2019 Apr;8(2):90-97.
 10. Alhazmi AA, Kaufmann A. Phenomenological qualitative methods applied to the analysis of cross-cultural experience in novel educational social contexts. *Front Psychol*. 2022 Apr 25;13:785134.
 11. Campbell S, Greenwood M, Prior S, Shearer T, Walkem K, Young S, Bywaters D, Walker K. Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *J Res Nurs*. 2020 Dec;25(8):652-661.
 12. Moser A, Korstjens I. Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and analysis. *Eur J Gen Pract*. 2018 Dec;24(1):9-18.
 13. Richter K, Acker J, Adam S, Niklewski G. Prevention of fatigue and insomnia in shift workers-a review of non-pharmacological measures. *EPMA J*. 2016;7(1).
 14. Boivin DB, Boudreau P. Impacts of shift work on sleep and circadian rhythms. *Pathologie Biologie*. 2014;62(2):2-8.
 15. Harris R, Kavaliotis E, Drummond SP, Wolkow AP. Sleep, mental health and physical health in new shift workers transitioning to shift work: Systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2024;(101927).
 16. Barus YR. Perbedaan kelelahan kerja ditinjau dari shift kerja pada karyawan PT. Tirta Alpin Makmur. Report. 2017;2(8).
 17. Mariyam S, Pertiwi R. faktor determinan tingkat stres dan kelelahan kerja karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *J Sains Dasar*. 2015;4(2).
 18. Åkerstedt T, Wright KP. Sleep loss and fatigue in shift work and shift work disorder. *Sleep Medicine Clinics*. 2009;4(2).
 19. Hulsegge G, van Mechelen W, Proper KI, Paagman H, Anema JR. Shift work, and burnout and distress among 7798 blue-collar workers. *Int Arch Occup Environ Health*. 2020;93(8).
 20. Cheng H, Liu G, Yang J, Wang Q, Yang H. Shift work disorder, mental health and burnout among nurses: A cross-sectional study. *Nurs Open*. 2023;10(4).
 21. Saedpanah K, Ghasemi M, Akbari H, Adibzadeh A, Akbari H. Effects of workload and job stress on the shift work disorders among nurses: PLS SEM modeling. *Eur J Transl Myol*. 2022 Nov 21;33(1):10909.
 22. Rosa D, Terzoni S, Dellafiore F, Destrebecq A. Systematic review of shift work and nurses' health. *Occup Med (Lond)*. 2019 Jun 24;69(4):237-243.