



Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya
 ISSN : 2809-3151
 DOI : <https://doi.org/10.54883/jikmw.v5i2.1347>
<https://ejournal.umw.ac.id/jikmw/index>



Pengaruh *Shift* Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Rumah Sakit Islam Malahayati Kecamatan Medan Petisah

Fauzan Asyqarullah Ginting, Salianto

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Shift kerja merupakan sistem penjadwalan yang penting untuk menjaga keberlangsungan pelayanan rumah sakit selama 24 jam, namun berpotensi menimbulkan stres kerja pada perawat. Berdasarkan wawancara dengan lima perawat yang bertugas secara bergiliran di ketiga *shift* tersebut, empat di antaranya mengaku mengalami gangguan awal yang mengarah pada gejala stres psikologis. Gejala tersebut meliputi lekas marah, mudah bosan, sulit berkonsentrasi, serta keluhan fisik seperti sakit kepala dan kelelahan yang lebih sering muncul setelah menjalani *shift* malam. *Shift* malam khususnya dianggap paling membebani karena mengganggu ritme sirkadian, waktu istirahat, dan kualitas tidur, serta menurunkan energi dan semangat kerja keesokan harinya. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *shift* kerja terhadap tingkat stres kerja perawat di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 67 perawat diperoleh melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang menilai aspek stres fisiologis, psikologis, dan perilaku, kemudian dianalisis dengan uji ANOVA satu arah serta dilanjutkan Post Hoc LSD dan Games-Howell. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat stres kerja berdasarkan *shift* kerja ($p = 0,015$). Berbeda dengan anggapan umum yang menempatkan *shift* malam sebagai penyebab stres tertinggi, penelitian ini menemukan bahwa *shift* pagi dan siang justru memiliki rata-rata skor stres lebih tinggi dibandingkan *shift* malam. Distribusi tingkat stres menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori sedang (47,76%), diikuti stres berat (37,31%), dan stres ringan (14,93%). Kesimpulannya, *shift* kerja terbukti berpengaruh terhadap stres kerja perawat, namun tidak selalu *shift* malam yang menimbulkan tekanan tertinggi. Hasil penelitian ini menegaskan perlunya perhatian manajemen rumah sakit dalam mengatur jadwal kerja agar beban kerja perawat lebih seimbang, sehingga kesejahteraan tenaga kesehatan dan mutu pelayanan tetap terjaga.

Kata kunci: *Shift* kerja; stres kerja; perawat; rumah sakit

The Effect Of Work Shifts On Work Stress Among Nurses At Islamic Hospital Malahayati, Medan Petisah District

ABSTRACT

Work shifts are an important scheduling system for maintaining 24-hour hospital services, but they have the potential to cause work stress among nurses. This study aims to analyze the effect of work shifts on the level of work stress among nurses at Malahayati Islamic Hospital in Medan. The research method used a quantitative design with a cross-sectional approach. A sample of 67 nurses was obtained through simple random sampling. Data were collected using a questionnaire assessing physiological, psychological, and behavioral stress aspects, then analyzed using a one-way ANOVA test followed by Post Hoc LSD and Games-Howell tests. The results showed a significant difference in work stress levels based on work shifts ($p = 0.015$). Contrary to the common perception that night shifts are the highest cause of stress, this study found that morning and afternoon shifts actually had higher average stress scores compared to night shifts. The distribution of stress levels showed that the majority of respondents were in the moderate category (47.76%), followed by severe stress (37.31%), and mild stress (14.93%). In conclusion, work shifts have been shown to affect nurses' work stress, but it is not always night shifts that cause the highest stress levels. The results of this study emphasize the need for hospital management to pay attention to work schedules in order to balance nurses' workloads, thereby maintaining the well-being of healthcare workers and the quality of care.

Keywords: Work shift; work stress; nurse; hospital

Penulis Korespondensi :

Fauzan Asyqarullah Ginting
 Prodi IKM, FKM, UIN Sumatera Utara
 E-mail : fauzan.asyqarul@gmail.com

Info Artikel :

Submitted : 30 Oktober 2025
 Revised : 16 November 2025
 Accepted : 29 November 2025
 Published : 30 Desember 2025

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh tenaga kesehatan, terutama perawat yang berada di garda terdepan dalam memberikan pelayanan keperawatan. Tekanan dari beban kerja, tanggung jawab profesional, dan tuntutan lingkungan kerja dapat menyebabkan gangguan kesejahteraan psikologis jika tidak dikelola dengan baik.

Menurut laporan Gallup Global Workplace Report (Gallup 2022), sekitar 44% pekerja di seluruh dunia dilaporkan mengalami stres akibat pekerjaan. Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi pekerja global menghadapi tekanan psikologis yang signifikan di tempat kerja, yang dapat berdampak pada produktivitas, kesehatan mental, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Tingkat stres kerja di kalangan perawat secara global menunjukkan variasi yang cukup signifikan, tergantung pada wilayah dan kondisi kerja masing-masing negara. Salah satu studi yang dilakukan di wilayah Eropa mengungkapkan bahwa sekitar 58,2% perawat mengalami stres kerja, yang sebagian besar disebabkan oleh tingginya beban kerja, tuntutan emosional, serta kurangnya dukungan organisasi. Temuan ini mencerminkan bahwa stres kerja merupakan isu yang meluas dalam profesi keperawatan di tingkat internasional (Saada et al. 2024).

Stres kerja di kalangan perawat di Indonesia merupakan permasalahan yang signifikan dan memerlukan perhatian serius. Berdasarkan data dari Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), sekitar 50,9% perawat mengalami tingkat stres

kerja yang cukup tinggi. Kondisi ini umumnya berkaitan dengan tingginya beban kerja, kurangnya waktu istirahat yang memadai, serta ketidakpuasan terhadap imbalan finansial yang diterima (Saada et al. 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Melyana, Saparwati, dan Trimawati (Ima Dewi Melyana, Mona Saparwati, 2023), menunjukkan bahwa dari 79 responden perawat di instalasi rawat inap rumah sakit, mayoritas berada pada tingkat stres kerja sedang sebanyak 32 orang (40,5%). Tingkat stres ini paling banyak dialami oleh perawat perempuan (38,0%), usia dewasa muda (26,6%), yang telah menikah (39,2%), serta yang memiliki masa kerja lebih dari 10 tahun (29,1%). Fakta ini mengindikasikan bahwa pengalaman kerja yang panjang dan status pernikahan dapat mempengaruhi tingkat stres, terutama jika disertai dengan beban tanggung jawab ganda.

Laporan dari Health and Safety Executive (HSE) di tahun 2023 juga mencatat terdapat 875 ribu kasus stres, depresi, serta kecemasan yang menyebabkan hilangnya 17,1 juta hari kerja akibat masalah-masalah tersebut. Berdasarkan informasi dari Indonesia.id yang diambil dari survei Gallup di kawasan Asia Tenggara antara tahun 2021 dan akhir Maret 2022, sekitar 20 persen dari 1000 orang yang disurvei merasakan stres saat berada di lingkungan kerja. Sebuah studi dari Health on Demand 2023 menunjukkan bahwa 78% karyawan Indonesia mengaku mengalami tekanan pekerjaan. Data dari Kementerian Kesehatan tahun 2017 menjelaskan stres yang dialami selama bekerja dipicu oleh banyak faktor, seperti stres psikologis

yang disebabkan oleh terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan, dan masalah dalam hubungan interpersonal antara pimpinan dan karyawan atau rekan kerja, yang merupakan komponen lingkungan kerja non-fisik (Safitri, Pardosi, and Triyanti 2025).

Pada penelitian Resa Syahpriani 2017 sebelumnya menunjukkan bahwa sistem kerja *shift*, terutama *shift* malam, dapat meningkatkan stres kerja pada perawat akibat gangguan ritme sirkadian (jam internal 24 jam di otak kita yang mengatur siklus kewaspadaan dan rasa kantuk dengan merespons perubahan cahaya di lingkungan kita kelelahan, dan kurang tidur. Tidak Teraturnya jadwal *shift* juga berkontribusi pada peningkatan stres, seperti yang diungkapkan Prismayanti, di mana perawat dengan *shift* tidak teratur mengalami stres lebih berat. Di Rumah Sakit Haji Adam Malik Medan, perawat bekerja dengan sistem *shift* 24 jam yang menuntut penyesuaian fisik dan psikologis tinggi, khususnya pada *shift* malam. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres kerja perawat berdasarkan sistem kerja *shift*, guna memberikan rekomendasi pengelolaan *shift* yang lebih optimal.

Pada penelitian mengenai hubungan antara *shift* kerja dan stres kerja pada perawat telah dilakukan sebelumnya. Penelitian oleh Prihatini (2008) menunjukkan bahwa tingkat stres kerja di ruang perawatan bedah berada pada kategori sedang (66,7%), sementara di ruang perawatan anak berada pada kategori ringan (55,6%). Sementara itu, penelitian oleh Sari, Yusran, dan

Ardiansyah (2016) menemukan bahwa perawat dengan *shift* kerja yang tidak nyaman memiliki tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan perawat yang memiliki *shift* kerja nyaman, dengan proporsi stres kerja sedang mencapai 62,5%. Penelitian lain oleh Ikrimadhani (2015) mengungkapkan bahwa *shift* malam lebih cenderung menyebabkan tingkat stres berat dibandingkan *shift* pagi atau sore.

Penelitian ini penting dilakukan karena adanya berbagai alasan yang mendasari. Data menunjukkan tingginya prevalensi stres kerja di lingkungan kerja, termasuk di sektor kesehatan. Perawat dengan sistem kerja *shift*, terutama *shift* malam, memiliki risiko lebih besar mengalami stres akibat gangguan ritme sirkadian, kelelahan, dan kurang tidur. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental perawat, tetapi juga mempengaruhi kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. meskipun telah terdapat berbagai penelitian terkait hubungan *shift* kerja dan stres kerja, kajian serupa masih jarang dilakukan di wilayah Sumatera Utara, termasuk di Rumah Sakit Islam Malahayati.

Berdasarkan wawancara menggunakan kuesioner dengan lima perawat yang bertugas secara bergiliran di ketiga *shift* tersebut, empat di antaranya mengaku mengalami gangguan awal yang mengarah pada gejala stres psikologis. Gejala tersebut meliputi lekas marah, mudah bosan, sulit berkonsentrasi, serta keluhan fisik seperti sakit kepala dan kelelahan yang lebih sering muncul setelah menjalani *shift* malam. *Shift* malam khususnya dianggap paling membebani karena mengganggu ritme

sirkadian, waktu istirahat, dan kualitas tidur, serta menurunkan energi dan semangat kerja keesokan harinya.

Sistem kerja *shift* yang terus menerus, terutama dengan rotasi yang cepat dan jadwal yang tidak menentu, dapat menyebabkan stress. Selain berdampak pada individu, kondisi ini juga dapat menurunkan kualitas pelayanan keperawatan yang diberikan kepada pasien. Stres kerja pada perawat tidak hanya dipengaruhi oleh beban kerja, tetapi juga oleh ketidaksesuaian antara jam kerja dengan kebutuhan biologis dan sosial perawat.

Berdasarkan studi sebelumnya oleh (Ima Dewi Melyana, Mona Saparwati, 2023), diketahui bahwa sebagian besar perawat di instalasi rawat inap mengalami tingkat stres kerja sedang, dan salah satu faktor yang turut mempengaruhinya adalah pola kerja *shift* yang menuntut kesiapan fisik dan mental sepanjang waktu. Temuan ini diperkuat oleh wawancara langsung di lapangan, yang mengindikasikan bahwa gangguan stres mulai muncul sejak awal seseorang menjalani sistem *shift*, terutama saat menghadapi *shift* malam atau saat harus beradaptasi dengan jadwal bergilir.

Penelitian mengenai pengaruh sistem kerja *shift* terhadap stres kerja di wilayah Sumatera Utara, khususnya di Rumah Sakit Islam Malahayati, masih sangat terbatas. Padahal, fakta bahwa rumah sakit tersebut menerapkan sistem kerja 24 jam seharusnya menjadi dasar penting untuk melakukan kajian lebih lanjut terkait dampaknya terhadap kesejahteraan tenaga keperawatan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *shift* kerja

terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Islam Malahayati. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berharga bagi pihak manajemen rumah sakit dalam menyusun kebijakan penjadwalan kerja yang lebih sehat dan produktif, serta meningkatkan kesejahteraan perawat dan mutu pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menganalisis pengaruh *shift* kerja terhadap tingkat stres kerja pada Perawat di Rumah Sakit Islam Malahayati. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional study, dimana data dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu tanpa adanya pengamatan berulang pada subjek yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Islam Malahayati, yang berlokasi di Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan, pada bulan Januari 2025 hingga Maret 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja dengan sistem *shift* di Rumah Sakit Islam Malahayati, yang berjumlah 157 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dari jumlah populasi seluruh perawat yang bekerja dengan sistem *shift* di Rumah Sakit Islam Malahayati. Pengambilan sampel menggunakan rumus lemeshow. Berdasarkan hasil perhitungan sampel menggunakan rumus lemeshow populasi diketahui didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 67 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode simple random sampling, yaitu metode

pengambilan sampel secara acak sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih. Variabel Penelitian Variabel independen dalam penelitian ini adalah *shift* kerja,

yang terdiri dari tiga kategori, yaitu *shift* pagi, *shift* sore, dan *shift* malam. Sementara itu, variabel dependen adalah tingkat stres kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	13	19,40
Perempuan	54	80,60
Total	67	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan jumlah 54 orang atau 80,60% dari total 67 responden. Responden laki-laki berjumlah 13 orang atau sebesar 19,40%.

Umur

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Kategori umur (tahun)	n	%
20–30	36	53,73
31–40	17	25,37
41–60	14	20,90
Total	67	100

Berdasarkan tabel distribusi umur, mayoritas responden berada pada rentang usia 20–30 tahun dengan jumlah sebanyak 36 orang atau sebesar 53,73%. Kelompok usia 31–40 tahun menempati urutan kedua dengan frekuensi 17 orang atau 25,37%, diikuti oleh kelompok usia 41–52 tahun sebanyak 14 orang atau 20,90%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori usia produktif awal, yang umumnya memiliki kondisi fisik yang prima dan potensi partisipasi tinggi dalam aktivitas pelayanan maupun kegiatan yang diteliti.

Hasil Penelitian

Deskripsi *Shift* Kerja

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan *Shift* Kerja

Waktu kerja	n	%
Pagi	22	32,84
Siang	23	34,33
malam	22	32,84
Total	67	100

Distribusi responden berdasarkan waktu kerja menunjukkan bahwa *shift* siang memiliki jumlah terbanyak dengan 23 responden (34,33%), diikuti oleh *shift* pagi dan malam masing-masing sebanyak 22 responden (32,84%).

Deskripsi Stres Kerja

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Stres kerja

Tingkat stres	Rentang skor	n	%
Ringan	0-29	10	14,93
Sedang	30-58	32	47,76
berat	59-88	25	37,31
total		67	100

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 67 responden, diketahui bahwa sebagian besar perawat berada pada kategori tingkat stres kerja sedang, yaitu sebanyak 32 orang (47,76%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari perawat mengalami tekanan kerja yang cukup tinggi, Tetapi belum mencapai tingkat berat. Selanjutnya, sebanyak 25 responden (37,31%) termasuk dalam kategori stres kerja berat, yang mencerminkan adanya beban kerja yang signifikan serta potensi kelelahan fisik dan emosional yang serius. Sementara itu, hanya 10 responden (14,93%) yang mengalami stres kerja ringan, yang mengindikasikan bahwa sebagian kecil perawat mampu beradaptasi dengan baik terhadap tekanan kerja.

Deskripsi Stres Kerja Berdasarkan Dimensi

Tabel 5. Distribusi Stres Kerja Berdasarkan Dimensi

Dimensi Stres	Shift pagi (n=22)	Shift siang (n=23)	Shift malam (n=22)	Total (n=67)
Stres Perilaku	3 orang (13,6%)	4 orang (17,4%)	4 orang (18,2%)	11 orang (16,4%)
Stres Psikologis	7 orang (31,8%)	8 orang (34,8%)	4 orang (18,2%)	19 orang (28,4%)
Stres Fisik	12 orang (54,6%)	11 orang (47,8%)	14 orang (63,6%)	37 orang (55,2%)
Total	22 (32,8%)	23 (34,3%)	22 (32,8%)	67 (100%)

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa stres kerja paling dominan dialami perawat pada dimensi fisik, yaitu sebanyak 37 orang (55,2%). Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja fisik menjadi faktor utama penyebab stres, terutama pada *shift* pagi (54,6%) dan *shift* malam (63,6%) yang identik dengan aktivitas pelayanan intensif serta risiko kelelahan akibat durasi kerja. Sementara itu, dimensi psikologis menempati urutan kedua dengan 28,4%, paling tinggi terjadi pada *shift* siang (34,8%), sedangkan dimensi perilaku merupakan yang paling rendah dengan 16,4%.

Pada *shift* pagi cenderung memiliki beban kerja yang lebih berat karena tingginya aktivitas pelayanan sejak awal hari, diikuti oleh *shift* siang dengan tekanan kerja psikologis yang relatif tinggi. Sebaliknya, *shift* malam menunjukkan stres psikologis lebih rendah (18,2%), meskipun stres fisik tetap mendominasi. Temuan ini menegaskan bahwa stres kerja perawat lebih banyak dipengaruhi oleh tuntutan fisik, sementara faktor psikologis dan perilaku lebih bervariasi antar *shift*.

Frekuensi Rata-rata *Shift*

Tabel 6. Frekuensi Rata-rata *Shift*

<i>Shift</i>	n (banyak data)	Skor min	Skor max	Rata-rata
Pagi	22	16	80	54,73
Siang	23	26	75	53,61
Malam	22	17	67	41,55

Berdasarkan hasil pada Tabel 6, diketahui bahwa rata-rata tingkat stres kerja tertinggi terdapat pada perawat yang bekerja di *shift* pagi dengan nilai 54,73, diikuti oleh *shift* siang sebesar 53,61, dan yang terendah adalah *shift* malam dengan rata-rata 41,55. Meskipun sekilas terlihat bahwa perawat *shift* pagi dan siang memiliki tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibanding *shift* malam, hal ini perlu dilihat lebih lanjut melalui uji statistik post hoc.

Uji Normalitas

Setelah melakukan analisis deskriptif langkah selanjutnya uji normalitas. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah kelompok data yang telah dikumpulkan berdistribusi dengan normal atau tidak. Berikut adalah hasil dari uji normalitas kolmogorov-smirnov.

Tabel 7. hasil uji normalitas kolmogorov-smirnov

	Statistic	df	Sig.
Total Skor	0.091	66	0.200

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov terhadap data total skor stres, diperoleh nilai statistik sebesar 0,091 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 66 dan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai signifikansi tersebut melebihi batas $\alpha = 0,05$, yang berarti data tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data total skor stres berdistribusi normal.

Pemenuhan asumsi normalitas ini menunjukkan bahwa data memenuhi salah satu syarat utama untuk dilakukan analisis lanjutan menggunakan uji parametrik, seperti analisis varians (ANOVA). Oleh karena itu, pengujian perbedaan tingkat stres antara *shift* kerja dapat dilakukan menggunakan uji ANOVA secara sah dan valid.

Uji One Way ANOVA

Tabel 8. Hasil Uji *One-way ANOVA* Tingkat Stres Kerja Berdasarkan *Shift* Perawat

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2363.689	2	1181.844	4.481	.015
Within Groups	16879.296	64	263.739		
Total	19242.985	66			

Berdasarkan hasil uji *One-way ANOVA* yang disajikan pada Tabel 8, diperoleh nilai F hitung sebesar 4,481 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,015. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata tingkat stres kerja perawat berdasarkan *shift* kerja, yaitu *shift* pagi, siang, dan malam. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat stres kerja antar *shift* perawat.

Hasil ini mengindikasikan bahwa *shift* kerja memiliki pengaruh terhadap tingkat stres yang dialami oleh perawat. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang melekat pada masing-masing *shift*, seperti beban kerja, jam biologis, durasi istirahat, hingga intensitas

kegiatan pelayanan. Misalnya, *shift* malam sering dikaitkan dengan gangguan pola tidur dan kelelahan, yang berpotensi meningkatkan stres kerja dibandingkan *shift* lainnya.

Nilai Sum of Squares Between Groups sebesar 2.363,689 dan Mean Square sebesar 1.181,844 menunjukkan variasi stres kerja yang dapat dijelaskan oleh perbedaan *shift*. Sementara itu, nilai Sum of Squares Within Groups sebesar 16.879,296 menunjukkan variasi stres yang terjadi di dalam masing-masing kelompok *shift*. Total variasi data sebesar 19.242,985 (df = 66).

Tabel 9. Hasil Uji *Post Hoc* (LSD dan *Games-Howell*)

Perbandingan <i>Shift</i>	Selisih rata-rata	Sig. (LSD)	Sig. (<i>Games-Howell</i>)	Keterangan
Pagi - Siang	1,119	0,818	0,973	Tidak signifikan
Pagi - Malam	13,182	0,009	0,039	Signifikan
Siang - Malam	12,063	0,015	0,025	Signifikan

Berdasarkan hasil uji *Post Hoc* yang dilakukan dengan metode LSD dan *Games-Howell*, diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat stres kerja yang signifikan antara beberapa *shift* kerja perawat. Hasil uji menunjukkan bahwa perbandingan antara *shift* pagi dan *shift* siang memiliki selisih rata-rata sebesar 1,119 dengan nilai signifikansi sebesar 0,818 (LSD) dan 0,973 (*Games-Howell*). Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja pada *shift* pagi dan *shift* siang.

Sementara itu, pada perbandingan antara *shift* pagi dan *shift* malam, diperoleh selisih rata-rata sebesar 13,182 dengan nilai signifikansi 0,009 (LSD) dan 0,039 (*Games-Howell*). Begitu pula, perbandingan antara *shift* siang dan *shift* malam menunjukkan selisih rata-rata sebesar 12,063 dengan nilai signifikansi 0,015 (LSD) dan 0,025 (*Games-Howell*). Karena seluruh nilai signifikansi pada kedua perbandingan tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *shift* malam dengan *shift* pagi maupun *shift* siang. Arah perbedaan ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja perawat pada *shift* malam secara signifikan lebih rendah dibandingkan *shift* pagi maupun *shift* siang.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun perawat yang bekerja di *shift* malam tetap mengalami stres kerja, tingkatnya secara umum lebih rendah dibanding dua *shift* lainnya. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh suasana kerja yang relatif lebih tenang, jumlah pasien lebih sedikit, serta minimnya interaksi dengan keluarga pasien atau kegiatan administratif di malam hari. Sebaliknya, *shift* pagi dan siang cenderung padat aktivitas sehingga meningkatkan beban kerja dan berpotensi meningkatkan stres.

PEMBAHASAN

Gambaran Stres Kerja pada Perawat

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi yang ditampilkan pada Tabel 4 diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami tingkat stres kerja pada kategori sedang, yaitu sebanyak 38 orang. Selanjutnya, sebanyak 21 responden tercatat mengalami stres kerja dalam kategori berat, sementara hanya 8 responden yang berada pada kategori stres ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar perawat yang menjadi responden berada dalam kondisi kerja yang menuntut secara fisik dan mental, yang menyebabkan tekanan kerja berada pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini mencerminkan bahwa stres kerja merupakan isu yang signifikan di lingkungan kerja perawat, dan perlu menjadi perhatian dalam konteks evaluasi beban kerja dan pengelolaan sumber daya manusia.

Stres kerja juga dapat lebih berat dialami pada *shift* pagi dan siang karena tingginya intensitas aktivitas di jam-jam tersebut. Pada *shift* pagi, perawat harus menangani berbagai tugas administratif sekaligus memberikan pelayanan langsung kepada pasien, termasuk pemeriksaan awal, pemberian obat, hingga koordinasi dengan dokter yang umumnya lebih aktif pada jam kerja pagi. Sementara itu, *shift* siang sering kali bertepatan dengan jam kunjungan keluarga pasien, meningkatnya lalu lintas aktivitas medis, serta penumpukan pekerjaan dari *shift* sebelumnya. Kondisi tersebut menjadikan beban kerja pada pagi dan siang relatif lebih padat, sehingga menimbulkan tekanan tambahan bagi perawat dalam menjaga ketepatan, kecepatan, dan kualitas pelayanan (Siregar & Lubis, 2020).

Selain faktor tingginya intensitas aktivitas, stres kerja juga dapat dipengaruhi oleh kondisi *double job*, yaitu ketika perawat harus menjalankan lebih dari satu peran atau tanggung jawab secara bersamaan. Perawat tidak hanya fokus pada pelayanan medis, tetapi juga dituntut melaksanakan administrasi, memberikan edukasi kesehatan kepada pasien maupun keluarga, serta menangani pekerjaan non-medis seperti pemindahan pasien atau penyiapan peralatan. Kondisi ini menyebabkan beban kerja menjadi berlipat ganda dan berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Apabila berlangsung secara terus-menerus tanpa dukungan atau pembagian tugas yang jelas, *double job* dapat meningkatkan risiko stres kerja karena perawat merasa kewalahan dalam memenuhi seluruh tuntutan pekerjaan dengan waktu dan sumber daya yang terbatas.

Pada penelitian (Maraqonitattillah and Mindiharto, 2025) yang dilaksanakan di RSUD Tipe B Kabupaten Gresik menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan tingkat stres kerja perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh perawat pada *shift* malam mengalami stres kerja berat (100%), sementara perawat pada *shift* pagi seluruhnya mengalami stres kerja ringan (100%). Pada *shift* siang, sebagian perawat mengalami stres ringan (56,5%) dan sisanya mengalami stres berat (43,5%). Temuan ini menegaskan bahwa *shift* kerja, khususnya *shift* malam, merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap peningkatan stres kerja pada perawat.

Dan juga pada penelitian (Amira Esti, Renty Ahmalia, 2024) di RSUD Padang Pariaman, stres kerja terutama pada

perawat wanita tidak hanya dipengaruhi oleh faktor organisasi, tetapi juga oleh kondisi double job atau peran ganda yang dijalankan secara bersamaan. Perawat wanita dituntut untuk menyeimbangkan tanggung jawab sebagai tenaga kesehatan profesional di rumah sakit dengan peran domestik sebagai istri dan ibu dalam keluarga. Beban kerja ganda tersebut seringkali menimbulkan ketegangan karena tuntutan dari dua peran atau lebih dapat saling bersaing dan membutuhkan alokasi waktu, energi, serta perhatian yang besar. Kondisi ini pada akhirnya meningkatkan risiko stres kerja yang dapat berdampak pada kelelahan fisik maupun emosional. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akibat peran ganda berpotensi menurunkan kinerja perawat, mengurangi kepuasan kerja, serta mempengaruhi kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.

Pengaruh Shift Kerja dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan tingkat stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Malahayati Medan. Hasil uji *One-way ANOVA* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa perbedaan *shift* kerja pagi, siang, dan malam berpengaruh secara nyata terhadap tingkat stres yang dialami oleh perawat. Hal ini berarti *shift* kerja bukan sekadar penjadwalan waktu kerja, tetapi juga menjadi faktor potensial dalam memicu perbedaan tingkat tekanan psikologis yang dirasakan oleh tenaga keperawatan.

Berdasarkan hasil uji lanjutan *Post Hoc* dengan metode *LSD* dan *Games-Howell*, perbedaan signifikan tingkat stres

kerja perawat terutama terlihat pada perbandingan *shift* malam dengan *shift* pagi maupun *shift* siang. Pada perbandingan *shift* pagi dan *shift* siang, selisih rata-rata hanya 1,119 dengan nilai signifikansi 0,818 (LSD) dan 0,973 (*Games-Howell*), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan di antara keduanya. Pada perbandingan *shift* pagi dan *shift* malam diperoleh selisih rata-rata 13,182 dengan nilai signifikansi 0,009 (LSD) dan 0,039 (*Games-Howell*), sedangkan perbandingan *shift* siang dan *shift* malam menunjukkan selisih rata-rata 12,063 dengan nilai signifikansi 0,015 (LSD) dan 0,025 (*Games-Howell*). Seluruh nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, yang berarti perbedaan antara *shift* malam dengan dua *shift* lainnya signifikan secara statistik. Perbedaan signifikan tersebut bukan semata karena jumlah kasus stres tinggi di *shift* malam, melainkan karena nilai rata-rata skor stres pada *shift* malam jauh berbeda dibandingkan kedua *shift* lainnya.

Penelitian (Amirah 2022) sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana *shift* kerja terbukti menjadi salah satu sumber utama stres kerja pada tenaga kesehatan, khususnya perawat. Studi yang dilakukan di Instalasi Rawat Inap Isolasi RSUP Dr. Tadjuddin Chalid Makassar menunjukkan bahwa *shift* kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres perawat. Penelitian tersebut menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan melibatkan 60 responden yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Hasil analisis dengan uji regresi linear sederhana memperoleh nilai t hitung sebesar 4,054 lebih besar dibandingkan t tabel 2,001 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti

terdapat pengaruh signifikan antara *shift* kerja dan stres kerja.

Distribusi responden menunjukkan bahwa stres kerja tinggi paling banyak dialami pada *shift* pagi, yaitu sebanyak 25 orang (92,6%), diikuti *shift* malam 6 orang (50%), sedangkan *shift* siang hanya 2 orang (9,5%). Hal ini memperlihatkan bahwa perawat yang bekerja pada *shift* pagi cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan *shift* lainnya, terutama karena beban kerja yang lebih berat, tuntutan administratif, serta tingginya intensitas aktivitas pelayanan di jam kerja utama.

Penelitian Rusdi (Rusdi and Warsito 2013) sebelumnya juga menegaskan bahwa *shift* kerja merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap kondisi kelelahan dan stres perawat. Studi dengan desain *cross-sectional* pada 30 responden menemukan bahwa semua jenis *shift*, baik pagi ($p = 0,030$), sore ($p = 0,038$), maupun malam ($p = 0,042$), memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja. Analisis multivariat menunjukkan bahwa *shift* pagi (OR = 0,082) dan *shift* malam (OR = 0,053) menjadi variabel dominan yang berkontribusi terhadap tingkat kelelahan.

Gambaran Stres Kerja pada Perawat

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi yang ditampilkan pada Tabel 4 diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami tingkat stres kerja pada kategori sedang, yaitu sebanyak 38 orang. Selanjutnya, sebanyak 21 responden tercatat mengalami stres kerja dalam kategori berat, sementara hanya 8 responden yang berada pada kategori stres ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar

perawat yang menjadi responden berada dalam kondisi kerja yang menuntut secara fisik dan mental, yang menyebabkan tekanan kerja berada pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini mencerminkan bahwa stres kerja merupakan isu yang signifikan di lingkungan kerja perawat, dan perlu menjadi perhatian dalam konteks evaluasi beban kerja dan pengelolaan sumber daya manusia. Tingginya tekanan ini, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada penurunan performa kerja, penurunan kualitas pelayanan, bahkan risiko kelelahan kronis (*burnout*).

Stres kerja juga dapat lebih berat dialami pada *shift* pagi dan siang karena tingginya intensitas aktivitas di jam-jam tersebut. Pada *shift* pagi, perawat harus menangani berbagai tugas administratif sekaligus memberikan pelayanan langsung kepada pasien, termasuk pemeriksaan awal, pemberian obat, hingga koordinasi dengan dokter yang umumnya lebih aktif pada jam kerja pagi. Sementara itu, *shift* siang sering kali bertepatan dengan jam kunjungan keluarga pasien, meningkatnya lalu lintas aktivitas medis, serta penumpukan pekerjaan dari *shift* sebelumnya. Kondisi tersebut menjadikan beban kerja pada pagi dan siang relatif lebih padat, sehingga menimbulkan tekanan tambahan bagi perawat dalam menjaga ketepatan, kecepatan, dan kualitas pelayanan.

Selain faktor tingginya intensitas aktivitas, stres kerja juga dapat dipengaruhi oleh kondisi *double job*, yaitu ketika perawat harus menjalankan lebih dari satu peran atau tanggung jawab secara bersamaan. Perawat tidak hanya fokus pada pelayanan medis, tetapi juga dituntut melaksanakan administrasi, memberikan

edukasi kesehatan kepada pasien maupun keluarga, serta menangani pekerjaan non-medis seperti pemindahan pasien atau penyiapan peralatan. Kondisi ini menyebabkan beban kerja menjadi berlipat ganda dan berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Apabila berlangsung secara terus-menerus tanpa dukungan atau pembagian tugas yang jelas, double job dapat meningkatkan risiko stres kerja karena perawat merasa kewalahan dalam memenuhi seluruh tuntutan pekerjaan dengan waktu dan sumber daya yang terbatas.

Pada penelitian (Maraqonitillah and Mindiharto 2025) yang dilaksanakan di RSUD Tipe B Kabupaten Gresik menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan tingkat stres kerja perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh perawat pada *shift* malam mengalami stres kerja berat (100%), sementara perawat pada *shift* pagi seluruhnya mengalami stres kerja ringan (100%). Pada *shift* siang, sebagian perawat mengalami stres ringan (56,5%) dan sisanya mengalami stres berat (43,5%). Temuan ini menegaskan bahwa *shift* kerja, khususnya *shift* malam, merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap peningkatan stres kerja pada perawat.

Dan juga pada penelitian (Amira Esti, Renty Ahmalia, 2024) di RSUD Padang Pariaman, stres kerja terutama pada perawat wanita tidak hanya dipengaruhi oleh faktor organisasi, tetapi juga oleh kondisi double job atau peran ganda yang dijalankan secara bersamaan. Perawat wanita dituntut untuk menyeimbangkan tanggung jawab sebagai tenaga kesehatan profesional di rumah sakit dengan peran domestik sebagai istri dan ibu dalam

keluarga. Beban kerja ganda tersebut seringkali menimbulkan ketegangan karena tuntutan dari dua peran atau lebih dapat saling bersaing dan membutuhkan alokasi waktu, energi, serta perhatian yang besar. Kondisi ini pada akhirnya meningkatkan risiko stres kerja yang dapat berdampak pada kelelahan fisik maupun emosional. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akibat peran ganda berpotensi menurunkan kinerja perawat, mengurangi kepuasan kerja, serta mempengaruhi kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.

Pengaruh *Shift* Kerja dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan tingkat stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Malahayati Medan. Hasil uji *One-way ANOVA* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa perbedaan *shift* kerja pagi, siang, dan malam berpengaruh secara nyata terhadap tingkat stres yang dialami oleh perawat. Hal ini berarti *shift* kerja bukan sekadar penjadwalan waktu kerja, tetapi juga menjadi faktor potensial dalam memicu perbedaan tingkat tekanan psikologis yang dirasakan oleh tenaga keperawatan.

Berdasarkan hasil uji lanjutan Post Hoc dengan metode LSD dan Games-Howell, perbedaan signifikan tingkat stres kerja perawat terutama terlihat pada perbandingan *shift* malam dengan *shift* pagi maupun *shift* siang. Pada perbandingan *shift* pagi dan *shift* siang, selisih rata-rata hanya 1,119 dengan nilai signifikansi 0,818 (LSD) dan 0,973 (Games-Howell), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan di antara keduanya. Pada perbandingan *shift*

pagi dan *shift* malam diperoleh selisih rata-rata 13,182 dengan nilai signifikansi 0,009 (LSD) dan 0,039 (Games-Howell), sedangkan perbandingan *shift* siang dan *shift* malam menunjukkan selisih rata-rata 12,063 dengan nilai signifikansi 0,015 (LSD) dan 0,025 (Games-Howell). Seluruh nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, yang berarti perbedaan antara *shift* malam dengan dua *shift* lainnya signifikan secara statistik. Perbedaan signifikan tersebut bukan semata karena jumlah kasus stres tinggi di *shift* malam, melainkan karena nilai rata-rata skor stres pada *shift* malam jauh berbeda dibandingkan kedua *shift* lainnya.

Penelitian (Amirah 2022) sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana *shift* kerja terbukti menjadi salah satu sumber utama stres kerja pada tenaga kesehatan, khususnya perawat. Penelitian tersebut menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan melibatkan 60 responden yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Hasil analisis dengan uji regresi linear sederhana memperoleh nilai t hitung sebesar 4,054 lebih besar dibandingkan t tabel 2,001 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara *shift* kerja dan stres kerja.

Distribusi responden menunjukkan bahwa stres kerja tinggi paling banyak dialami pada *shift* pagi, yaitu sebanyak 25 orang (92,6%), diikuti *shift* malam 6 orang (50%), sedangkan *shift* siang hanya 2 orang (9,5%). Hal ini memperlihatkan bahwa perawat yang bekerja pada *shift* pagi cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan *shift* lainnya, terutama karena beban kerja yang lebih berat, tuntutan administratif, serta tingginya

intensitas aktivitas pelayanan di jam kerja utama.

Penelitian (Rusdi and Warsito 2013) sebelumnya juga menegaskan bahwa *shift* kerja merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap kondisi kelelahan dan stres perawat. Studi dengan desain *cross-sectional* pada 30 responden menemukan bahwa semua jenis *shift*, baik pagi ($p = 0,030$), sore ($p = 0,038$), maupun malam ($p = 0,042$), memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja. Analisis multivariat menunjukkan bahwa *shift* pagi (OR = 0,082) dan *shift* malam (OR = 0,053) menjadi variabel dominan yang berkontribusi terhadap tingkat kelelahan.

KESIMPULAN

Tingkat stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Islam Malahayati menunjukkan perbedaan pada setiap *shift* kerja. Perawat yang bertugas pada *shift* pagi cenderung mengalami tingkat stres paling tinggi dibandingkan dengan *shift* siang dan malam, sedangkan *shift* malam memiliki tingkat stres paling rendah. Kondisi ini menggambarkan bahwa perbedaan beban dan tuntutan kerja pada tiap *shift* dapat mempengaruhi tingkat stres perawat secara signifikan.

Manajemen Rumah Sakit Islam Malahayati disarankan untuk menambah jumlah tenaga keperawatan agar beban kerja dapat terbagi secara lebih merata di setiap *shift*. Perawat juga diharapkan untuk tetap mematuhi standar operasional prosedur (SOP) dan menghindari pekerjaan ganda guna menjaga kesejahteraan fisik maupun mental. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan faktor lain seperti durasi kerja, jumlah pasien, dan

dukungan sosial untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai stres kerja perawat di lingkungan rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira Esti, Renty Ahmalia, Annisa Azkia. 2024. "Hubungan Peran Ganda Dan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Wanita Di RSUD Padang Pariaman." *Ensiklopedia of Journal 4* (02): 7823–30.
- Amirah. 2022. "Pengaruh *Shift* Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Instalasi Rawat Inap Isolasi Ilmu Keperawatan , Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia American National Association for Occupational Health (ANAOH) Menempatkan Peristiwa Stres Kerja Perawat D." *Journal Fkm* 03 (01): 57–65.
- Gallup. 2022. "State of the Global Workplace 2022 Report: The Voice of the Worlds Employees." *Gallup*, 1–122.
- Ima Dewi Melyana, Mona Saparwati1, Trimawati1. 2023. "Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit" 3 (1): 1–6.
- Maraqonitattillah, Nurma, and Sestiono Mindiharto. 2025. "Hubungan *Shift* Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Tipe B Kabupaten Gresik." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup* 10 (1): 1–10. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v10i1.6026>.
- Reddy S, Reddy V, Sharma S. n.d. "Physiology, Circadian Rhythm."
- Rusdi, R., and E.B. Warsito. 2013. "*Shift* Kerja Dan Beban Kerja Berpengaruh Terhadap Terjadinya Kelelahan Kerja Perawat Di Ruang Rawat Di Rumah Sakit Pemerintah." *Jurnal Manajemen Keperawatan 2* (1): 12.
- Saada, Eunike, Veronica Kalangi, Deetje Supit, Universitas Sariputra, Indonesia Tomohon, Universitas Sariputra, and Indonesia Tomohon. 2024. "Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Inap RSU Gmim Bethesda" xx (02): 44–53.
- Safitri, Wita, Imelin Sagita S Pardosi, and Nurul Hanifa Triyanti. 2025. "Pengaruh Kesehatan Mental Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Kinerja Karyawan Pada Karyawan Generasi Z Di Kota Bekasi" 3.
- Ernawati, Syam AH, Bas AHM. Pengaruh *Shift* Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan Pada Cv . Media One Mart Group Di Makassar. *J Ekon prioritas*. 2023;3(3):47-57.
- Setiyadi A, Jamaludin LO, Parulian I. Sistem Kerja *Shift* Perawat Dengan Stres Kerja Di Ruang Rawat Inap 6B Rumah Sakit Pusat Otak Nasional. *J Keperawatan dan Kesehatan*. 2023;14(1):34-39.
- Poniah Juliawati. Pengaruh *Shift* Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di Bagian Gudang PT. Tirta Utama Abadi Depo Metro Kota Bandung. *ATRABIS J Adm Bisnis*. 2020;6(1):113-128. doi:10.38204/atrabis.v6i1.423
- Maraqonitattillah N, Mindiharto S. Hubungan *Shift* Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Tipe B Kabupaten Gresik. *J Kesehat Masy Dan Lingkungan Hidup*. 2025;10(1):1-10. doi:10.51544/jkmlh.v10i1.6026

Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya (JIKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

