Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol. 13 No. 1 Januari 2025
p-ISS:: 2338 – 5375 https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/
e-ISSN : 2655 – 9870

PERBANDINGAN TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DENGAN PERBEDAAN SHIFT KERJA: TINJAUAN PUSTAKA SISTEMATIS

Anjani Hendrawati[1], Linda Febriana[2], Meutya Nabilah Azzahirah[3], Regina Aulia Sa'diah[4], Yunisha Husnul Nurjanah[5], Heri Ridwan[6], Yudha Munajat Saputra[7]

Prodi S1 Keperawatan
Universitas Pendidikan Indonesia
meutya.n.a@upi.edu, anjanihdrwt13@upi.edu, lindafebriana@upi.edu, reginaginarere77@upi.edu, yunishanurjanah2109341@upi.edu, heriridwan@upi.edu

Abstrak

Pendahuluan. Layanan keperawatan merupakan komponen penting dalam penyediaan layanan kesehatan, layanan tersebut sangat penting bagi pasien sepanjang waktu, terutama bagi perawat yang terlibat dalam proses penyembuhan atau rehabilitasi di rumah sakit. Bagi perawat, hal ini akan menjadi sumber stres di tempat kerja. Karena kewajiban dan tanggung jawab mereka yang besar terhadap keselamatan jiwa klien, perawat memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres di tempat kerja.
Tujuan. Melalui tinjauan pustaka yang sistematis, penelitian ini berupaya mengevaluasi dan menganalisis tingkat stres perawat terkait pekerjaan berdasarkan perbedaan shift (pagi, sore, dan malam).
Metode. Tinjauan sistematis dilakukan dengan mencari artikel yang sesuai dengan topik penelitian menggunakan database Pubmed dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah *"stress"* dan *"shift kerja perawat"* dalam rentang waktu 5 tahun, yaitu dari tahun 2020 – 2024. Total artikel yang memenuhi syarat inklusi sebanyak 15 artikel pada tahun 2020-2024.
Hasil. Shift kerja, terutama shift malam, berpotensi meningkatkan stres kerja pada perawat, dengan risiko yang lebih tinggi terhadap kelelahan fisik dan mental serta gangguan pola tidur. Shift malam, yang menuntut perawat untuk bekerja di luar jam biologis tubuh, memicu berbagai gangguan kesehatan, termasuk tekanan mental dan penurunan kualitas hidup.
Kesimpulan. Berdasarkan hasil temuan dari sejumlah penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perbedaan shift kerja memiliki dampak signifikan pada tingkat stres kerja perawat, terutama dalam mengganggu ritme biologis dan kesehatan fisik dan mental mereka.
Kata kunci : *Stress, Shift Kerja, Perawat*

Received : 2 Desember 2024 Accepted : 10 Desember 2024
How to cite : Hendrawati, A. et al., . PERBANDINGAN TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DENGAN PERBEDAAN SHIFT KERJA: TINJAUAN PUSTAKA SISTEMATIS, *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*,2025;13 (01)86-103 **(DOI: 10.52236/ih.v13i1.689)**
OPEN ACCESS @ Copyright Politeknik Insan Husada Surakarta 2025

COMPARISON OF JOB STRESS LEVELS IN NURSES WITH DIFFERENT WORK SHIFTS: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Anjani Hendrawati[1], Linda Febriana[2], Meutya Nabilah Azzahirah[3], Regina Aulia Sa'diah[4], yunisha Husnul Nurjanah[5], Heri Ridwan[6] , Yudha Munajat Saputra[7]

Prodi S1 Keperawatan
Universitas Pendidikan Indonesia
meutya.n.a@upi.edu, anjanihdrwt13@upi.edu, lindafebriana@upi.edu, reginaginarere77@upi.edu, yunishanurjanah2109341@upi.edu, heriridwan@upi.edu

Abstract

Background. *Nursing services are an important component in providing health services, these services are very important for patients all the time, especially for nurses who are involved in the healing or rehabilitation process in the hospital. For nurses, this will be a source of stress at work. Because of their great obligations and responsibilities for the safety of the client's life, nurses are at higher risk of experiencing stress at work.*
Purpose. *Through a systematic literature review, this study seeks to evaluate and analyze the level of work-related stress of nurses based on different shifts (morning, afternoon, and night).*
Methods. *A systematic review was conducted by searching for articles that match the research topic using the Pubmed and Google Scholar databases. The keywords used in the search were "stress" and "nurse work shift" over a period of 5 years, namely from 2020 - 2024. A total of 15 articles that met the inclusion requirements in 2020-2024.*
Result. *Work shifts, especially night shifts, have the potential to increase work stress in nurses, with a higher risk of physical and mental fatigue and sleep pattern disorders. Night shifts, which require nurses to work outside the body's biological clock, trigger various health disorders, including mental stress and decreased quality of life.*
Conclusion. *Based on the findings of a number of studies that have been conducted, it shows that differences in work shifts have a significant impact on nurses' work stress levels, especially in disrupting their biological rhythms and physical and mental health.*

Key words: *Stress, Shift Work, Nursing*

Pendahuluan

Perawat harus memiliki skill, memori, dan kognitif yang tinggi. Perawat dituntut untuk meningkatkan kemampuannya agar dapat terus menerus digunakan, akan tetapi jika hal tersebut terjadi akan menyebabkan stres pada perawat (Maydinar & Fernalia, 2020). Sumber daya manusia yang bekerja di Rumah Sakit sebanyak 40% adalah tenaga perawat (Fatna et al., 2024). Pelayanan keperawatan adalah bagian penting dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat, maka dalam hal ini pelayanan keperawatan sangat penting bagi masyarakat dan dilakukan selama 24 jam terus menerus terkhusus bagi perawat pada proses penyembuhan atau rehabilitasi di Rumah Sakit. Hal ini akan menjadi stressor bagi perawat di dalam lingkungan pekerjaan. Dalam melakukan pekerjaannya, perawat memiliki risiko yang sangat tinggi terkena stres akibat kerja karena tugas dan tanggung jawab perawat yang tinggi terhadap keselamatan nyawa klien. Perawat tidak hanya berhubungan dengan klien tetapi dengan keluarga, teman, rekan perawat, dokter penanggungjawab, dan peraturan-peraturan Rumah Sakit dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai pemberi pelayanan asuhan keperawatan (Fatna et al., 2024). Stres adalah reaksi individu terhadap suatu tuntutan atau beban yang bersifat spesifik atau nonspesifik (Fajar Satriani et al., 2021). Stres kerja merupakan masalah yang harus dipandang dan diselesaikan dengan baik karena stres dapat menimbulkan penurunan kapasitas kerja, menyebabkan masalah, kecelakaan kerja, penurunan angka produktivitas karyawan, dan menurunnya kondisi kesehatan karyawan (Aminulloh & Tualeka, 2024).

Stres kerja yang dialami oleh perawat berbahaya bagi perawat dan orang lain. Stres kerja pada perawat akan menyebabkan kelelahan, tekanan darah yang tinggi, kepercayaan diri berkurang, kecemasan berlebih, menurunnya produktivitas kerja, dan ketidakpuasan perawat atas kapasitas kerjanya. Shift kerja merupakan sistem kerja yang dilakukan untuk memaksimalkan produktivitas kerja dalam memenuhi kebutuhan pasien (Aminulloh & Tualeka, 2024). Sistem shift kerja yang dilakukan oleh Rumah Sakit terhadap perawat terbagi menjadi 3 waktu yaitu shift pagi, shift siang/sore, dan shift malam. Menurut pedoman umum yang ada pada

setiap Rumah Sakit, sistem kerja shift perawat diasumsikan dilakukan selama 8 jam setiap shift. Akan tetapi, pada kenyataannya waktu kerja yang dilakukan perawat melampaui batas kemampuan perawat yang menimbulkan masalah kesehatan seperti kelelahan fisik dan stres kerja yang akan mengakibatkan penurunan produktivitas kerja perawat (Setiyadi et al., 2023). Pekerjaan yang dilakukan biasanya akan memakan waktu 6-10 jam dalam sehari. Sisa dari waktu tersebut yaitu 14-18 jam lainnya digunakan untuk berkumpul dengan keluarga dan masyarakat sekitar, makan, beristirahat, tidur, dan lain-lain (Susanto et al., 2023). Dampak dari sistem shift kerja perawat di Rumah Sakit akan mempengaruhi kondisi psikologis, sosial, dan biologis. Sistem kerja shift dapat mengganggu pola tidur, pola makan, dan pola kerja yang dilakukan perawat dan menimbulkan masalah-masalah kesehatan secara biologis (Fajar Satriani et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Susanto et al., 2023) menunjukkan hasil bahwa stres kerja yang dialami oleh perawat dengan kategori sedang sebanyak 82 orang (60,3%), hasil ini menjelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan stres kerja yang dialami oleh perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja yang dialami oleh perawat banyak terjadi pada shift pagi sebanyak 25 perawat (92,6%), menjelaskan bahwa shift kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja (Amirah et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Li et al., 2022) menunjukkan hasil perawat shift yang mengalami depresi (58,82%) dan kecemasan (62,08%), berdasarkan hasil penelitian perawat dengan shift kerja malam lebih banyak dibandingkan dengan shift kerja pagi atau siang. Penelitian yang dilakukan oleh (Kshatri et al., 2022) menunjukkan hasil bahwa perawat dengan shift kerja malam memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, karena beban kerja yang lebih berat daripada shift kerja pagi atau siang.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti merasa tertarik terhadap fenomena yang terjadi dan menjadikan bahan pembahasan pada artikel yang dibuat dengan judul "Perbandingan Tingkat Stres Kerja pada Perawat dengan Perbedaan Shift Kerja: Tinjauan Pustaka Sistematis".

Tujuan

Penelitian ini memiliki tujuan dalam menganalisis serta membandingkan tingkat stres kerja yang dialami oleh perawat berdasarkan perbedaan shift kerja (pagi, siang, dan malam) melalui tinjauan pustaka sistematis. Dengan memanfaatkan studi literatur yang ada, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap tingkat stres pada perawat di setiap shift. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak dari shift malam terhadap kesehatan fisik dan mental perawat serta pengaruhnya terhadap kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk strategi pengelolaan shift yang lebih efektif guna mengurangi stres kerja pada perawat.

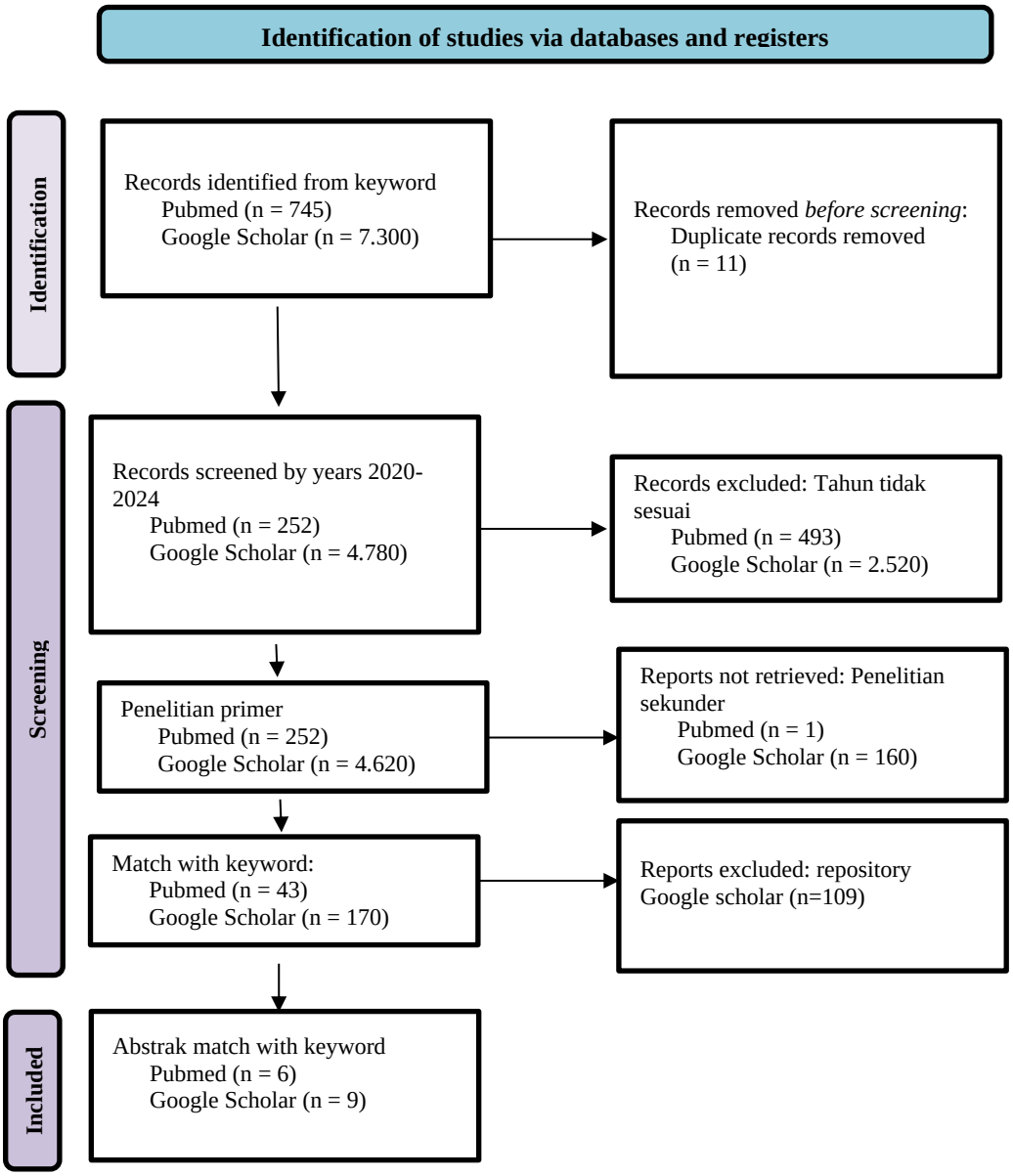
Metode

Dengan menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses*) yang telah melalui empat tahapan yaitu identifikasi, *screening*, kelayakan, dan temuan yang diterima, penelitian ini menggunakan metodologi *systematic literature review* (SLR). Selanjutnya strategi ini dipilih sesuai dengan kriteria inklusi peneliti. Sumber penelitian studi primer dengan populasi penelitian berada di rumah sakit, perawat, dan shift memenuhi kriteria inklusi penelitian ini. Temuan penelitian ini memberikan penjelasan mengenai derajat stres terkait pekerjaan yang dialami oleh perawat yang bekerja pada shift berbeda.

Hasil

Penelusuran literatur menggunakan database yang didapatkan secara online dari Pubmed dengan alamat situs https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ dengan *boolean logic Search: (Stress) AND Shift Work Nursing)* dan menggunakan *database* Google Scholar dengan alamat situs https://scholar.google.com menggunakan kata kunci (Stress Kerja Perawat) dan (Shift Kerja). *Database online* digunakan pada awal pencarian literature dengan menetapkan berupa jurnal yang membahas maupun meneliti mengenai stress kerja perawat dan shift kerja dan menetapkan kriteria eksklusi berupa waktu publikasi jurnal yang tidak termasuk dalam rentang 2020-2024. Kemudian pada langkah terakhir dilakukan penghapusan jurnal yang memiliki judul yang sama, tidak *fulltext* serta memvalidasi hasil penelitian dengan

melihat kesesuaian sampel atau subjek penelitian, kesesuaian hasil yang telah didapatkan dengan pernyataan yang sudah ditetapkan sebagai kriteria inklusi. Terdapat 7.300 jurnal dari google Scholar dan 745 jurnal dari pubmed dengan *keyword* (Stress Kerja Perawat) dan (Shift Kerja). Untuk menyesuaikan keterbaharuan dari Systematic Literature Review yang akan dibuat penulis menambahkan kriteria jurnal dengan rentang waktu 5 tahun, yaitu dari tahun 2020 - 2024 sebagai kriteria dalam pemilihan jurnal didapatkan dari google scholar 4.780 jurnal dan dari Pubmed 252 artikel. Proses pencarian yang sudah sesuai dengan kata kunci tersebut disesuaikan kembali dengan kebutuhan yang ada menggunakan penyaringan *free full text*, sehingga menjadi 27 jurnal di Pubmed dan 33 di google scholar. Hasil jumlah penelitian tersebut akan penulis analisis kualitasnya untuk mendapatkan hasil yang diinginkan mendapatkan hasil sebanyak 21 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi analisis JBI. Dengan demikian, penulis jadikan 21 artikel ini sebagai bahan utama dalam penulisan artikel ini. Adapun skema Pencarian yang dipakai menggunakan diagram flowchart.



Gambar 1. Alur penelusuran artikel dengan pendekatan PRISMA

Setelah dilakukan analisis kelayakan artikel pada penelitian ini, ditemukan 15 artikel yang dimasukkan kedalam pembahasan. **Hasil dari review artikel terdapat dalam tabel dibawah ini:**

Nama penulis, Judul dan Tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Perbedaan Tingkat Stres Kerja Antara Shift Pagi, Sore dan Malam pada	Mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres perawat yang	Penelitian kualitatif dengan metode wawancara dengan teknik sampel	Hasil menunjukkan bahwa antara ketiga *shift* yang memiliki beban berat adalah *shift* malam.

Perawat Rawat Inap Ruangan Lavender dan Mawar di RSUD Kota Kendari (Fajar Satriani et al., 2021)	bekerja pada shift pagi, siang, dan malam di ruang rawat inap	menggunakan *purposive sampling* dan analisis taksonomi (*taxonomi analysis*)	
Hubungan Shift Kerja dan Masa Kerja dengan Stres Kerja Perawat Kamar Bedah RSUD Dr. M Yunus Bengkulu Tahun 2019 (Dian Dwiana Maydinar, Fernalia, 2020)	Bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara masa kerja dan shift kerja perawat dengan tingkat stres kerja yang dialami oleh perawat di ruangan kamar bedah	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, menggunakan teknik pengumpulan sampel *Accidental Sampling* (25 perawat yang bertugas)	Penelitian ini menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dan shift kerja yang dilakukan perawat dengan tingkat stres kerja yang dialami perawat. Diantara shift kerja dengan stress kerja yang paling berat, pada shift sore dan malam
Hubungan Stres Kerja Perawat Shift Malam Terhadap Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Avicenna Bireuen (Fatna et al., 2024)	Menganalisis adanya hubungan antara stres kerja perawat shift malam di ruangan rawat inap dengan kinerja dari perawat di ruang rawat inap	Menggunakan desain *cross sectional*, menggunakan teknik pengambilan sampling dengan *Total Sampling*, dan uji statistik menggunakan *chi square*	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres kerja yang dialami oleh perawat dengan kinerja yang diberikan oleh perawat di ruang rawat inap
Hubungan Shift Kerja Perawat Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Kabupaten Bulungan. (Susanto et al., 2023)	Hubungan antara shift kerja perawat dan stres kerja Ruang Rawat Inap RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo di Kabupaten Bulungan.	Jenis penelitian observasional analitik, pendekatan desain cross-sectional.	Perawat dengan shift kerja pagi dan sore menunjukan mengalami stress yang berkaitan dengan pekerjaan kategori sedang.
Pengaruh Shift Kerja terhadap Stres Kerja Perawat Instalasi Rawat Inap Isolasi (Andi Masty Amirah et al., 2022)	Mengetahui apakah ada hubungan antara shift kerja dan stres kerja perawat di RSUP Dr. Tadjuddin Chalid di Makasar.	Pendekatan kuantitatif cross-sectional. Metode convenience sampling dengan total 60 responden	Terdapat pengaruh yang signifikan antara shift kerja dan stres kerja. Perawat dengan shift kerja pagi mengalami stress kerja lebih tinggi dibandingkan perawat dengan shift kerja siang & malam

Hubungan Antara Shift Kerja Dan Kepuasan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit GMIM Kalooran Amurang. (Assa et al., 2021)	Mengidentifikasi hubungan antara kepuasan kerja dan shift kerja dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit GMIM Kalooran Amurang.	Survei analitik yang digunakan dalam penelitian ini rencana studi cross-sectional	Terdapat korelasi yang signifikan antara kepuasan kerja dengan stres kerja, serta korelasi yang signifikan antara shift kerja dan stres kerja.
Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di RS X Depok Pada Tahun.(Azteria & Dwi Hendarti, 2020)	Mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat rawat inap di RS X pada tahun 2020.	Kuantitatif cross-sectional. Teknik sampel acak bertingkat dengan total 35 sampel perawat	Perawat rawat inap di RS X menunjukkan hubungan antara stres kerja dan beban kerja, jenis kelamin, dan shift kerja, dengan hasil shift kerja malam mengalami stress lebih tinggi dibandingkan dengan shift pagi dan siang.
Hubungan Beban Kerja Dan Shift Kerja Dengan Gejala Stres Kerja Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi (Ilahi et al., 2023)	Mengetahui hubungan shift kerja dan beban kerja terhadap stres pada perawat yang bekerja di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi.	Penelitian ini adalah kuantitatif cross sectional. Sampel: 61 perawat yang bekerja di ruang Rawat Inap.	Rata-rata skor stress kerja pada perawat shift malam lebih tinggi dibandingkan perawat shift pagi dan sore. Sehingga disimpulkan terhadap hubungan antara shift kerja dan stress kerja
Shift Kerja Dan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Tenaga Kesehatan Post Pandemi Covid-19 (Suka et al., 2023)	Mengetahui hubungan shift kerja dan beban kerja dengan tingkat stress kerja pada tenaga kesehatan Puskesmas Gerokgak.	analitik kuantitatif cross-sectional dengan Teknik *proporsional random sampling* total 85 responden	Hasil menunjukan perawat dengan shift kerja malam mengalami stress berat, sedangkan perawat dengan shift kerja pagi dan sore mengalami stress ringan
Effects of Factors Related to Shift Work on Depression and Anxiety in Nurses Yuxin (Li et al., 2022)	Meneliti bagaimana jadwal kerja, kondisi fisik dan mental akibat kerja shift, serta kebiasaan pribadi saat menjalani shift mempengaruhi	Menggunakan studi cross-sectional, dengan survei daring. Total populasi 11.061 perawat yang menyebar di 20 rumah sakit. Menggunakan	Depresi (58,82%) dan kecemasan (62,08%) pada perawat shift dipengaruhi oleh kelelahan, stres psikologis, kualitas tidur, penggunaan obat tidur, ketidaknyamanan fisik, pola makan, kesibukan, dan jam kerja >40 jam per

	tingkat depresi dan kecemasan pada perawat.	Analisis regresi logistik multivariat.	minggu, terutama pada shift malam.
Effect of shift work on dietary habits and occupational stress among nurses in a tertiary care centre: An observational study (Kshatri et al., 2022)	Menganalisis dampak kerja shift terhadap stres kerja, status kesehatan, dan kebiasaan gizi perawat di pusat perawatan tersier.	Sebuah studi deskriptif, kuesioner Cornell Medical Index (CMI), metode mengingat kembali 24 jam, dan skor stres kerja (OSS) untuk menilai kesehatan secara keseluruhan.	Menemukan peningkatan stres kerja pada perawat dengan shift malam. Lebih banyak perawat dalam penelitian ini melaporkan kelebihan beban kerja sebagai kontributor utama stres kerja.
Sources of Work-Related Stress Among Omani Nurses: A Cross-Sectional Study (AL-Yaqoubi & Arulappan, 2023)	Mengeksplorasi dan menganalisis tingkat stres terkait beban kerja, mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres.	Desain deskriptif cross-sectional, total sampel : 383 perawat dengan teknik proportionate population sampling dari lima rumah sakit.	Perawat yang bekerja pada shift malam mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bekerja pada shift tetap.
Health-promoting work schedules among nurses and nurse assistants in France: results from nationwide AMADEUS survey (Fond et al., 2023)	Mengidentifikasi jadwal kerja yang terkait dengan kondisi kerja yang lebih baik dan perilaku risiko kesehatan yang dilaporkan sendiri di antara perawat dan asisten perawat.	Desain observasional secara cross-sectional. Sampel tenaga kesehatan, termasuk perawat dan asisten perawat berjumlah 3.133 orang	Perawat yang bekerja dengan jadwal kerja panjang mengalami tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bekerja dengan jadwal 7 jam per hari.
Impact of Rotating Shifts on Lifestyle Patterns and Perceived Stress among Nurses: A Cross-Sectional Study (Chiang et al., 2022)	Menyelidiki dampak jenis jadwal kerja, khususnya antara shift tetap dan shift bergilir, terhadap gaya hidup, perilaku diet, durasi tidur, dan tingkat stres perawat.	Desain penelitian cross-sectional. Peserta penelitian dipilih melalui pengambilan sampel acak terstratifikasi dari dua rumah sakit di Taiwan.	Tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat aktivitas fisik pada perawat jadwal tetap dan bergilir, Perawat yang bekerja dengan jadwal tetap, dengan durasi tidur lebih pendek dan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan perawat jadwal bergilir.
Effect of Day and Night Shifts on Stress, Anxiety, Quality of Life, and	Menyelidiki dampak kerja shift terhadap kesehatan dan	Metode studi deskriptif dengan desain penelitian *cross-sectional*.	Hasil penelitian ini menunjukan dampak kerja shift malam terhadap kesehatan dan kualitas

Oxidative Stress Parameters in Nurses (Ozyurek et al., 2021)	kualitas hidup perawat, khususnya yang bekerja di klinik bedah.	Sampel penelitian terdiri dari 60 perawat wanita yang memenuhi kriteria inklusi.	hidup perawat. Dan tidak ada perbedaan signifikan dalam parameter stres antara perawat yang bekerja di shift siang dan malam.

Pembahasan

Hasil telaah literatur yang diperoleh sebanyak 15 artikel yang membuktikan tentang tingkat stres kerja pada perawat menurut perbedaan shift kerja. Adapun kedua variabel tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Stres Kerja

Stres dapat bermanifestasi sebagai reaksi tubuh dan psikologis, seperti merasa bersalah, gelisah, atau kesal terhadap kewajiban atau tekanan yang diberikan kepada mereka, sehingga mereka merasa kurang mampu menangani masalah yang mereka hadapi (Daulay, 2021). Di sisi lain, stres kerja adalah hasil dari keterlibatan individu dengan keadaan lingkungan yang penuh tekanan atau mengancam atau stressor, yang dapat menyebabkan masalah perilaku, fisiologis, psikologis, dan organisasi (Budiasa, 2021).

Dalam suatu manajemen Keperawatan, stres kerja dapat muncul karena beberapa faktor. Baik faktor internal maupun eksternal dapat mempengaruhi stres, elemen internal meliputi kepribadian, sistem kepercayaan, pengalaman, dan keturunan, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan dan masyarakat (Nurcahyani et al., 2017). Sedangkan dalam konteks pekerjaan sehari-hari, yaitu jenis pekerjaan yang monoton, pasif, kurang tantangan, beban kerja terlalu banyak, tuntutan kerja dan waktu bekerja minimal, tidak adanya pengembangan karir, konflik kerja dengan sejawat, budaya organisasi yang buruk, sistem kepemimpinan yang buruk, konflik internal yang tidak sejalan tujuan, beban ekspektasi kinerja, ketidaksesuaian gaji serta jaminan sosial, dan kurangnya dukungan dari eksternal (Suryani & Yoga, 2020). Hal ini memberikan dampak yang signifikan bagi perawat, antara lain penurunan produktivitas, gangguan psikologis yang berat, dan terganggunya kinerja yang tidak optimal (Budiasa, 2021).

Menurut sebuah temuan studi yang pekerjaan perawat mengalami tingkat stres tertinggi di antara para profesional lainnya termasuk tenaga medis, yang diantaranya dokter, perawat, dan apoteker (Ritonga, 2016). Hal ini dibuktikan kembali dengan penelitian Wardhani et al., (2020), yang menemukan bahwa di antara pekerjaan di sektor kesehatan, perawat mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada dokter dan apoteker. Karena perawat menghadapi banyak stres, mereka rentan terhadap gejala burnout .

Pada semua hasil telaah literatur yang ditemukan, perawat memiliki kecenderungan yang besar untuk mengalami stres. Mengingat perawat harus siap sedia berada untuk merawat pasien. Maka diharapkan perawat dapat lebih mengatur dan mempunyai mekanisme koping yang baik, agar meminimalkan stressor tersebut.

2. Shift Kerja

Di Indonesia, tenaga kesehatan umumnya bekerja dalam tiga shift yang berbeda: shift pagi, siang, dan malam. Ada juga shift pendek sekitar 7-8 jam dan shift panjang yang biasanya melibatkan kerja dua shift sekaligus, atau sekitar 12 jam. Selain itu, ada juga shift bergilir dan shift tetap. Petugas kesehatan terutama perawat, dapat mengalami berbagai tingkat stres sebagai akibat dari shift ini.

Perawat yang bekerja pada shift pagi di ruang rawat inap mengalami kelelahan akibat pekerjaannya dan akan mengalami ketegangan. Hal ini terjadi karena shift pagi memiliki beban kerja yang lebih berat, harus menyelesaikan banyak operan dari shift malam, melakukan banyak operasi di pagi hari, dan menerima banyak pasien baru di pagi hari (Fajar Satriani et al., 2021). Sebaliknya pada penelitian lain menjelaskan bahwa perawat shift pagi akan lebih merasa segar, dikarenakan memiliki pola istirahat dan tidur yang baik sesuai dengan pola biologis natural (Mustain et al., 2022). Sedangkan perawat yang menjalankan pekerjaan pada shift siang mengalami stres ringan, karena beban pekerjaan pada shift siang tidak terlalu berat. Perawat juga sudah mempersiapkan diri untuk melakukan pekerjaan, sehingga tingkat produktivitas dalam melakukan pekerjaan lebih baik dan terjaga (Fajar Satriani et al., 2021).

Sedangkan perawat pada shift malam memiliki risiko mengalami gangguan

pada ritme sirkadian dengan durasi kerja yang lebih panjang. Untuk terus memberikan perawatan terbaik kepada pasien di ruangan, perawat yang bekerja pada shift malam harus melawan rasa kantuk, yang berdampak negatif terhadap kesehatan (Fajar Satriani et al., 2021). Selain itu, dijelaskan bahwa perawat dengan pengalaman lima hingga sepuluh tahun lebih jenuh dengan profesinya dan mengarah pada stres kerja. Dan menurut penelitian ini, perawat yang bekerja pada shift malam mengalami stres dan mempengaruhi seberapa baik kinerja perawat saat memberikan pelayanan medis kepada pasien (Fatna et al., 2024). Stres di tempat kerja lebih tinggi pada perawat yang bekerja malam, dimana pada malam hari perawat harus melakukan pekerjaan-pekerjaan dimana pada waktu tersebut seharusnya adalah waktu istirahat. Perawat harus tetap berjaga agar ketika pasien membutuhkan perawat dapat langsung menemui pasien untuk memberikan pelayanan kesehatan (Azteria & Dwi Hendarti, 2020).

Kebiasaan kurang tidur menyebabkan gangguan pencernaan, kelelahan, dan rasa lapar pada perawat yang bekerja pada shift malam. Hal ini juga berdampak pada tingkat stres perawat di tempat kerja (Ilahi et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa perawat yang bekerja shift malam memiliki tingkat stres yang sedang, yang dapat dikaitkan dengan tekanan pekerjaan mereka dan fakta bahwa ada lebih sedikit perawat pada jam kerja malam. Stres akibat beban kerja akan mempengaruhi kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan oleh perawat (Bachrun & Villasari, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa perawat yang bekerja pada shift malam mengalami gangguan gaya hidup dan kurang tidur, yang meningkatkan tingkat kelelahan dan akibatnya mempengaruhi tingkat stres mereka. Perawat dengan shift kerja 10-12 jam dalam sehari atau dengan shift malam lebih berisiko mengalami masalah pada kesehatan fisik dan mental. Dibandingkan dengan perawat yang bekerja tujuh jam sehari pada shift pagi atau siang, perawat shift malam mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Fond et al., 2023).

Penelitian menjelaskan bahwa shift kerja yang tidak teratur memiliki dampak yang buruk terhadap pola hidup perawat, tingkat stres perawat akan meningkat sebagai akibat dari jadwal kerja yang tidak menentu ini (Assa et al.,

2021). Kerja shift perawat merupakan faktor yang berkontribusi signifikan terhadap timbulnya dan meningkatnya stres karena jam kerja mereka yang berlebihan atau tidak teratur. Perawat tidak dapat bersantai atau mendapatkan waktu tidur yang cukup, yang sangat penting untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Dengan demikian, ada hubungan antara kerja shift dan stres yang dialami perawat di tempat kerja (Ilahi et al., 2023). Banyak faktor risiko yang berkontribusi terhadap tingkat stres kerja ringan hingga sedang yang dihadapi perawat, seperti beban kerja fisik dan mental (Nurliasari et al., 2023).

Selain memiliki tingkat stres yang lebih besar, perawat yang bekerja lembur dan shift malam juga menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan kesedihan, karena pengaturan kerja ini berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Li et al., 2022). Salah satu penyebab utama stres terkait pekerjaan perawat adalah jadwal kerja shift malam. Kebiasaan makan perawat akan dipengaruhi oleh pola tidur yang terganggu dan kurangnya waktu istirahat. Perawat mengalami stres karena beban kerja yang tinggi yang disebabkan oleh tanggung jawab yang tidak jelas dan kurangnya staf perawat. Selain itu, perawat yang bekerja dengan jadwal tetap mengalami lebih sedikit stres dibandingkan mereka yang bekerja secara bergiliran (Chiang et al., 2022). Perawat menunjukkan adanya dampak yang dirasakan dari kerja shift malam yaitu gangguan kesehatan dan kualitas hidup perawat.

Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan pustaka sistematis ini terlihat bahwa shift kerja mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh perawat secara signifikan. Shift malam terbukti menjadi penyebab utama meningkatnya stres kerja karena perawat harus bekerja di luar jam biologis, yang mengakibatkan kurangnya waktu tidur yang optimal dan peningkatan kelelahan fisik maupun mental. Sebagian besar literatur menyatakan perawat yang bekerja di shift malam menunjukkan risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, pola makan, dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Selain itu, tingginya tingkat stres kerja pada shift malam dapat mempengaruhi kinerja perawat, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas pelayanan kesehatan yang diterima oleh pasien. Meski ada

sebagian kecil literatur yang sebaliknya menyatakan bahwa perawat shift pagi atau siang mengalami stres lebih tinggi.

Saran

Berdasarkan temuan peneliti memiliki saran terhadap institusi kesehatan untuk mempertimbangkan kebijakan yang dapat mengurangi dampak negatif dari shift malam pada perawat. Misalnya, menyediakan opsi rotasi shift yang lebih fleksibel atau memberikan kesempatan istirahat yang lebih lama antar shift dapat membantu menurunkan tingkat stres kerja. Selain itu, perlu adanya program dukungan psikologis serta pelatihan manajemen stres untuk membantu perawat mengelola stres akibat shift kerja yang tidak teratur. Penelitian lebih lanjut juga direkomendasikan untuk mengeksplorasi strategi mitigasi stres kerja pada perawat dengan shift kerja yang berbeda.

Daftar Pustaka

AL-Yaqoubi, S., & Arulappan, J. (2023). Sources of Work-Related Stress Among Omani Nurses: A Cross-Sectional Study. *Journal of Patient Experience*, *10*, 1–10. https://doi.org/10.1177/23743735231166504

Aminulloh, S., & Tualeka, A. R. (2024). Hubungan Beban Kerja Mental dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Shift Malam Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi. *Media Gizi Kesmas*.

Andi Masty Amirah, Samsualam, & Tutik Agustini. (2022). Pengaruh Shift Kerja terhadap Stres Kerja Perawat Instalasi Rawat Inap Isolasi. *Window of Nursing Journal*, *03*(01), 57–65. https://doi.org/10.33096/won.v3i1.92

Assa, W. Y., Warouw, F., & Asrifuddin, A. (2021). Hubungan Antara Shift Kerja dan Kepuasan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit GMIM Kalooran Amurang. *Jurnal KESMAS*, *10*(1), 129–137.

Azteria, V., & Dwi Hendarti, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di Rs X Depok Pada Tahun 2020. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, 25–26.

Bachrun, E., & Villasari, A. (2021). Stres Kerja Berhubungan Dengan Kinerja Perawat Shift Malam Di Instalasi Rawat Inap. *Keperawatan Jiwa*.

Budiasa, I. K. (2021). *Beban Kerja dan Kinerja Sumber Daya Manusia*.

Chiang, S. L., Chiang, L. C., Tzeng, W. C., Lee, M. S., Fang, C. C., Lin, C. H., & Lin, C. H. (2022). Impact of Rotating Shifts on Lifestyle Patterns and Perceived Stress among Nurses: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9). https://doi.org/10.3390/ijerph19095235

Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.

Dian Dwiana Maydinar, Fernalia, V. A. R. (2020). Hubungan Shift Kerja dan Masa Kerja dengan Stres Kerja Perawat Kamar Bedah RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2019. *CHMK Nursing Scientific Journal*, *4*(2), 237–245. http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/download/756/247/

Fajar Satriani, N., Saranani, M., Studi, P. S., STIKes Karya Kesehatan, K., Kemenkes Kendari Koresponding Nur Fajar Satriani Jl Jend, P. A., & Nasution, H. (2021). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Antara Shift Pagi, Sore dan Malam pada Perawat Rawat Inap Ruangan Lavender dan Mawar di RSUD Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, *1*(02), 17–24. https://stikesks-kendari.e-journal.id/JIKK/article/view/179

Fatna, N., Syah Putra, M., & Sari, N. (2024). Hubungan Stres Kerja Perawat Shift Malam Terhadap Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Avicenna Bireuen. *Journal of Global and Multidisciplinary*, *2*(1), 958–967. https://journal.institercom-edu.org/index.php/multipleINSTITERCOMPUBLISHERhttps://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple

Fond, G., Lucas, G., & Boyer, L. (2023). Health-promoting work schedules among nurses and nurse assistants in France: results from nationwide AMADEUS

survey. *BMC Nursing*, *22*(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s12912-023-01403-9

Ilahi, N. K., Yenni, M., & Suroso. (2023). Hubungan Beban Kerja Dan Shift Kerja Dengan Gejala Stres Kerja Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jamb. *Environmental Occupational Health and Safety Journal Website*, *3*(2), 141–152. https://doi.org/10.1177/216507990004800702

Kshatri, J. S., Satpathy, P., Sharma, S., Bhoi, T., Mishra, S. P., & Sahoo, S. S. (2022). Health research in the state of Odisha, India: A decadal bibliometric analysis (2011-2020). *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *6*(2), 169–170. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc

Li, Y., Wang, Y., Lv, X., Li, R., Guan, X., Li, L., Li, J., & Cao, Y. (2022). Effects of Factors Related to Shift Work on Depression and Anxiety in Nurses. *Frontiers in Public Health*, *10*(July). https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.926988

Maydinar, D. D., & Fernalia, V. A. R. (2020). Hubungan Shift Kerja dan Masa Kerja dengan Stres Kerja Perawat Kamar Bedah RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2019. *CHMK Nursing Scientific Journal*.

Mustain, M., Rahmasari, I., Yuniarti, T., Anam, M. S., & Azizah, S. (2022). Hubungan Antara Shift Kerja, Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Daerah Surakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Sehat Mandiri*, *2*(17), 162–172. https://doi.org/https://doi.org/10.33761/jsm.v17i2.336

Nurcahyani, E., Widodo, D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan tingkat stres kerja dengan kinerja perawat. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *4*(1).

Nurliasari, S. Y., Inayah, Z., Sutarjo, A., & Bowo, E. A. (2023). *Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap Di Rs Muhammadiyah Lamongan*.

Ozyurek, P., Cevik, C., Kilic, I., & Aslan, A. (2021). Effects of Day and Night

Shifts on Stress, Anxiety, Quality of Life, and Oxidative Stress Parameters in Nurses. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, *29*(1), 81–92. https://doi.org/10.5152/fnjn.2021.19141

Ritonga, N. I. (2016). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELELAHAN KERJA PERAWAT BARU LULUSAN PSIK UIN JAKARTA* (Vol. 4, Issue June).

Setiyadi, A., Jamaludin, L. O., & Parulian, I. (2023). Sistem Kerja Shift Perawat Dengan Stres Kerja Di Ruang Rawat Inap 6B Rumah Sakit Pusat Otak Nasional. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*.

Suka, K., Diana, S., Nurwidji, N., & Anggreni, D. (2023). Shift Kerja dan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Tenaga Kesehatan Post Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *5*(1), 218–226. https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5151

Suryani, N. K., & Yoga, G. A. D. M. (2020). *Konflik dan stres kerja dalam organisasi. Widya Manajemen*.

Susanto, W., Supriyadi, S., Sukamto, E., & Parellangi, A. (2023). HUBUNGAN SHIFT KERJA PERAWAT DENGAN STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSD dr. H. SOEMARNO SOSROATMODJO KABUPATEN BULUNGAN. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, *2*(3), 349–354. https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i3.128

Wardhani, U. C., Muchtar, R. S. U., & Farhiyani, A. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan (Burnout) Kerja Pada Perawat. *Jurnal Amanah Kesehatan*.