

## Gambaran Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Tahun 2025

Resti Nilam Resmi<sup>1\*</sup>, Munaya Fauziah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

[restir29@gmail.com](mailto:restir29@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [munaya.fauziah@umj.ac.id](mailto:munaya.fauziah@umj.ac.id)<sup>2</sup>

Korespondensi penulis : [restir29@gmail.com](mailto:restir29@gmail.com)

**Abstract.** Job stress is a problem that always exists and occurs in the world. Job stress is a psychosocial hazard that comes from various sources such as relationships with coworkers, work conditions, and work organizations, especially for nurses who work in hospitals. Because of the high intensity of always meeting and interacting directly with patients and families which is quite difficult and complex, it can be indicated as a trigger for job stress in nurses. This study aims to determine the picture of job stress in nurses in 2025. Using a literature review (Literature study) from the Garuda journal portal using PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) with a qualitative approach with sampling using exclusion and inclusion criteria. The level of nurse stress tends to be in the moderate category (60.3%) or mild (55%) in (Khoirunnisa et al.) (Public Health et al., n.d.), (63.3%) in (Izzah Bialfi Hasanah et al). However, research also shows that a percentage of nurses experience severe stress (5%) in Khoirunnisa et al., (10%) in Izzah Bialfi Hasanah et al., and (61.4%) in Anwar et al. This relationship is closely linked to workload, with nurses with heavy workloads tending to experience moderate to severe stress. Similarly, inappropriate or disruptive work shifts are significantly associated with increased stress. Women tend to experience work stress more easily than men due to their dual roles (as nurses and housewives) and their tendency to use emotions when dealing with tasks. Although female nurses are often dominant (56.7% in the emergency department during the pandemic, 45% in outpatient settings), there is significant identification of work stress levels with age, gender, workload, and work shift characteristics. Hospitals are advised to develop psychosocial support programs for nurses, such as open sharing sessions, alternating refreshing activities, or providing counseling. These programs are crucial to helping nurses manage stress.

**Keywords:** work stress, workload, work shifts

**Abstrak.** Stres kerja merupakan satu permasalahan yang selalu ada dan terjadi di dunia. Stres kerja merupakan *hazard* psikososial yang berasal dari berbagai sumber seperti hubungan dengan rekan kerja, kondisi pekerjaan, dan organisasi kerja. terutama bagi perawat yang bekerja di rumah sakit. Karena intensitas yang tinggi untuk selalu bertemu dan bertatap muka langsung dengan pasien dan keluarga yang cukup sulit dan juga kompleks dapat diindikasikan sebagai pemicu timbulnya stress kerja pada perawat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress kerja pada perawat tahun 2025. Menggunakan literatur review (Studi literatur) dari portal jurnal garuda dengan menggunakan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) dengan pendekatan kualitatif dengan pengambilan sampel menggunakan kriteria esklsi dan inklusi. Tingkat stres perawat cenderung berada pada kategori sedang (60,3%) atau ringan (55%) dalam (Khoirunnisa et al.)(Kesehatan Masyarakat et al., n.d.), (63,3%) dalam (Izzah Bialfi Hasanah et al). Namun, penelitian juga menunjukkan adanya persentase perawat yang mengalami stress berat (5%) dalam (Khoirunnisa et al.), (10%) dalam (Izzah Bialfi Hasanah et al), dan (61,4%) dalam (Anwar et, al). Hubungan ini sangat erat kaitannya dengan beban kerja, di mana perawat dengan beban kerja berat cenderung mengalami stres sedang hingga berat. Begitu pula dengan shift kerja yang tidak sesuai atau mengganggu ritme secara signifikan berhubungan dengan peningkatan stres. Perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres kerja dibandingkan laki-laki karena peran ganda (sebagai perawat dan ibu rumah tangga) dan kecenderungan menggunakan perasaan dalam menghadapi tugas. Meskipun distribusi perawat perempuan seringkali dominan (56,7% di IGD pada masa pandemi, 45% di rawat jalan). Adanya identifikasi bermakna antara tingkat stress kerja dengan karakteristik usia, jenis kelamin, beban kerja dan shift kerja. Pihak rumah sakit disarankan untuk mengembangkan program-program dukungan psikososial bagi perawat, seperti sesi sharing terbuka, kegiatan refreshing secara bergantian, atau penyediaan konseling. Program ini penting untuk membantu perawat mengelola stress.

**Kata kunci:** stress kerja, beban kerja, shift kerja

## 1. PENDAHULUAN

Perawat merupakan salah satu sumber daya manusia yang berperan penting dan mempunyai pengaruh besar dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit (Amelia et al., 2019). Perawat merupakan tenaga kerja kesehatan di rumah sakit yang mempunyai intensitas paling tinggi untuk selalu bertatap muka pada pasien dan keluarga dalam memberikan pelayanan kesehatan.

Stres kerja merupakan salah satu perhatian utama bagi keselamatan dan kesehatan terhadap tenaga kerja. Stres kerja dapat memengaruhi kondisi karyawan, baik masalah produktivitas, kesejahteraan dan juga kesehatan. Terdapat sekitar setengah dari semua karyawan di tempat kerja absen yang diakibatkan oleh gangguan kesehatan yang berhubungan dengan stres akibat pekerjaan.

Stress yang berkepanjangan dapat memicu dampak negative pada seseorang. Dampak pada perilaku misalnya adanya absen kerja, gangguan tidur dan kualitas kerja yang berkurang. Dampak secara emosional seperti depresi, cemas dan psikologis. Serta, adanya dampak kognitif seperti adanya penurunan konsentrasi, dan berkurangnya memori pada jangka pendek.

Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dalam (Susanto et al., 2023) menyebutkan sebanyak 50,9% perawat Indonesia yang bekerja mengalami stres kerja yang mana menurut data Kementrian Kesehatan RI tahun 2017 jumlah perawat di Indonesia mencapai 296.876 orang, dengan demikian angka kejadian stres kerja perawat cukup besar.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa terdapat 1,33 juta penduduk di Kota Jakarta mengalami stres dimana angka tersebut setara dengan 14% dari total penduduk yang mengalami tingkat stres akut dengan angka 1-3% dan stres berat sebesar 7-10%.

## 2. METODE

Dalam penelitian yang dilakukan saat ini menggunakan jenis penelitian menggunakan literatur *review* (Studi literatur) dengan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) dengan pendekatan kualitatif yang merupakan metode pengumpulan dari data pustaka dan menyajikan hasil tinjauan dengan transparan dan sistematis. Penelitian dilakukan pada *website* garuda.kemdikbud.go.id. waktu penelitian dilakukan dengan menelaah jurnal dan artikel dari tahun 2019-2024. Sampel pada penelitian ini adalah jurnal dan artikel pada *website* garuda.kemdikbud.go.id. yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

### 3. HASIL

**Tabel 1.** Ekstraksi Data PRISMA – Gambaran Stres Kerja pada Perawat

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Metode	Sampel	Lokasi	Faktor Stres	Hasil Utama
1	Herni Sulastien <i>et al.</i> (2022)	Gambaran Beban Kerja dan Tingkat Stres Perawat di IGD Saat Pandemi COVID-19	Deskriptif	30 perawat	IGD RS Indonesia	Pandemi COVID-19, beban kerja, tekanan psikologis	Mayoritas mengalami beban kerja sedang dan stres ringan
2	Karina <i>et al.</i> (2021)	Stres Kerja Perawat Wanita di RS X Palembang	Deskriptif, cross-sectional	54 perawat wanita	RS Palembang X	Konflik dengan dokter, beban kerja, kurang persiapan	Tidak diteumkan perbedaan yang signifikan pada tingkatan stress kerja
3	A.Rizki Amelia <i>et al.</i> (2019)	Stres Kerja di Ruang Rawat Inap Jiwa RSKD Sulsel	Deskriptif	88 perawat	RSKD Sulawesi Selatan	Beban kerja, lingkungan kerja, hubungan interpersonal	Tingkat stres didominasi kategori ringan dan sedang
4	Khoirunnisa <i>et al.</i> (2021)	Stres Kerja Perawat Rawat Jalan RSUD Holistic Purwakarta	Kuantitatif, cross-sectional	20 perawat	RSU Holistic Purwakarta	Beban kerja, peran ganda, kondisi organisasi	55% stres ringan, 40% stres sedang, 5% stres berat
5	Nur Riska Anwar <i>et al.</i> (2023)	Stres Kerja Perawat RSUD Kota Kendari	Cross-sectional	88 perawat	RSUD Kendari	Shift kerja, kelelahan kerja, beban kerja	61,4% stres berat, hubungan signifikan dengan shift kerja
6	Wiyono Susanto <i>et al.</i> (2023)	Hubungan Shift Kerja dengan Stres Perawat di RSD Soemarno Sosroatmodjo	Observasional analitik	136 perawat	RSD Soemarno Sosroatmodjo	Shift kerja	Mayoritas mengalami stres sedang, signifikan dengan shift kerja
7	Merry Pongantung <i>et al.</i> (2018)	Hubungan Beban dan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Perawat RS GMIM Kalooran Amurang	Cross-sectional	76 perawat	RS GMIM Kalooran Amurang	Beban kerja, stres kerja	Terdapat hubungan signifikan antara stres dan kelelahan kerja

Hubungan antara usia dengan tingkat stres kerja perawat menunjukkan temuan yang bervariasi, namun umumnya usia produktif dan pengalaman kerja yang lebih lama cenderung memengaruhi kemampuan mengatasi stres.

Perawat wanita berusia 18-39 tahun lebih banyak memiliki skor stres di bawah rerata, sedangkan mereka yang berusia 40 tahun lebih banyak memiliki nilai di atas rerata. Namun, secara keseluruhan, penelitian ini tidak menemukan perbedaan yang bermakna antara stres kerja dengan usia ( $p\text{-value} = 0,445$ ). Penelitian ini juga menyebutkan bahwa individu pada fase dewasa tengah (41-60 tahun) secara psikologis lebih matang, bijaksana, kreatif, dan produktif, sehingga lebih mampu mengatasi stress.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perawat wanita cenderung lebih stres dibandingkan perawat pria karena faktor hubungan rekan kerja, kekerasan fisik/psikologis, dan faktor pasien. Perawat wanita cenderung lebih rentan terhadap stres kerja akibat peran ganda dan faktor emosional.

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menemukan hubungan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat rawat inap di RSUD Kota Kendari ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Beban kerja yang terlalu banyak dapat menyebabkan kelelahan dan stres berlebihan. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa beban kerja mencakup mengamati pasien, kontak langsung dengan pasien, tanggung jawab perawatan, pemberian obat, dan tindakan penyelamatan nyawa, yang semuanya dapat menyebabkan kelelahan dan stress.

Penelitian Susanto juga menemukan hubungan signifikan antara shift kerja dengan stres kerja ( $p\text{-value} = 0,00$ ). Mereka menjelaskan bahwa perawat mendapatkan shift pagi, siang, dan malam dengan rata-rata 8-10 jam per hari. Bekerja lebih dari 40-50 jam seminggu dapat menimbulkan hal negatif dan rasa jenuh yang memicu stres kerja.

#### 4. KESIMPULAN

1. Secara umum, tingkat stres perawat cenderung berada pada kategori sedang (60,3%) dalam (Susanto et al., 2023) atau ringan (55%) dalam (Kesehatan Masyarakat et al., n.d.), (63,3%) dalam (Izzah Bialfi Hasanah et al., n.d.). Namun, penelitian juga menunjukkan adanya persentase perawat yang mengalami stress berat (5%) dalam (Kesehatan Masyarakat et al., n.d.), (10%) dalam (Izzah Bialfi Hasanah et al., n.d.). (61,4%) dalam (Kesehatan et al., n.d.). Hubungan ini sangat erat kaitannya dengan beban kerja, di mana perawat dengan beban kerja berat cenderung mengalami stres sedang hingga berat. Begitu pula dengan shift kerja yang tidak sesuai atau mengganggu ritme sirkadian yang secara signifikan berhubungan dengan peningkatan stres.
2. Meskipun tidak selalu ada perbedaan statistik yang signifikan antara usia dengan stres kerja secara keseluruhan ( $p\text{-value} = 0,445$  dalam Karina et al. ), usia memiliki pengaruh terhadap pola pikir dan kemampuan mengendalikan stres. Perawat muda (21-30 tahun)

diasumsikan lebih rentan stres karena pola pikir yang belum matang, sementara usia lebih matang ( $\geq 40$  tahun) cenderung lebih mampu mengatasi stres.

perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres kerja dibandingkan laki-laki karena peran ganda (sebagai perawat dan ibu rumah tangga) dan kecenderungan menggunakan perasaan dalam menghadapi tugas. Meskipun distribusi perawat perempuan seringkali dominan (56,7%) di IGD pada masa pandemi, (45%) di rawat jalan, kerentanan mereka terhadap stres perlu menjadi perhatian khusus.

3. Terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja ( $p\text{-value} = 0,000$  dalam (Kesehatan et al., n.d.) dan Pongantung et al. untuk kelelahan yang terkait stres). Perawat yang merasa beban kerjanya berat (50%) perawat rawat jalan, (78,9%) perawat di GMIM Kalooran Amurang lebih berisiko mengalami stres. shift kerja menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres kerja ( $p\text{-value} = 0,00$  dalam (Pongantung et al., 2018),  $p\text{-value} = 0,000$  dalam (Karina et al., n.d.)). Shift yang tidak beraturan, terutama shift malam, dapat memicu stres akibat gangguan ritme sirkadian dan kurang istirahat.

### **Saran**

1. Pihak rumah sakit disarankan untuk melakukan evaluasi dan penyesuaian beban kerja perawat secara berkala, serta melakukan penambahan sumber daya manusia (SDM) pada unit-unit yang kekurangan perawat. Hal ini bertujuan untuk mencegah beban kerja berlebihan yang menjadi pemicu utama stres dan memastikan kualitas pelayanan yang optimal.
2. Rumah sakit perlu meninjau ulang dan menyempurnakan sistem shift kerja agar lebih mempertimbangkan ritme biologis perawat dan memastikan waktu istirahat yang cukup. Edukasi mengenai manajemen kelelahan dan stres kerja juga perlu diberikan kepada perawat, khususnya yang menjalani shift malam atau tidak beraturan, untuk mengurangi risiko stres dan kelelahan.
3. Rumah sakit disarankan untuk mengembangkan program-program dukungan psikososial bagi perawat, seperti sesi sharing terbuka, kegiatan refreshing secara bergantian, atau penyediaan konseling. Program ini penting untuk membantu perawat mengelola stres, terutama bagi perawat wanita yang memiliki peran ganda atau perawat muda yang mungkin belum memiliki mekanisme coping yang matang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amelia, A. R., Andayanie, E., Alifia, A. N., & Kesehatan, F. (2019). Gambaran stres kerja pada perawat di ruang rawat inap jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan (Vol. 2).
- Anwar, R., Sabilu, Y., Saptaputra, S. K., & Prodi K3 Universitas Halu Oleo. (n.d.). Hubungan shift kerja, beban kerja, kelelahan kerja dan dukungan sosial dengan stres kerja pada perawat ruang rawat inap RSUD Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, 4(2), 2723–519. <https://doi.org/10.37887/jk3-uho>
- Firmansyah, M. H. (2022). Penerapan manajemen risiko keselamatan dan kesehatan kerja di Rumah Sakit Islam Surabaya A. Yani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 12–19. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31550>
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia defisiensi besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- Hasanah, U. I. B., Sulastien, H., & Muhsinin, S. Z. (n.d.). Gambaran beban kerja dan tingkat stres perawat di ruang instalasi gawat darurat pada masa pandemi COVID-19. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Herlia, R., Zukhra, R. M., & Zulfitri, R. (2022). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja perawat ruang instalasi gawat darurat dan ruang intensive care unit. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 96–105. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.188>
- Karina, S. D., Ratriwardhani, R. A., & Ibad, M. (2022). Gambaran penggunaan APD perawat IGD RSI Jemursari Surabaya pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 65–69. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31782>
- Karina, Z., Zulkifli, H., & Novrikasari. (n.d.). 44-Article Text-622-2-10-20210203.
- Khoirunnisa, G. A., Nurmawaty, D., Handayani, R., & Vionalita. (n.d.). Gambaran stres kerja pada perawat Rumah Sakit Umum Holistic Purwakarta. *Health Publica*.
- Muslimin, M., & Kartika, I. G. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres kerja pada pekerja wanita. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 91–99. <https://doi.org/10.38165/jk.v10i2.13>
- Pongantung, M., Kapantouw, N. H., & Kawatu, P. A. T. (2018). Hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan kelelahan kerja pada perawat Rumah Sakit GMIM Kalooran Amurang. *Jurnal Kesmas*, 7(5).
- Prilatama, A., & Sopiah. (n.d.). *Transekonomika: Akuntansi, Bisnis dan Keuangan*, 3(1). <https://transpublika.co.id/ojs/index.php/Transekonomika>
- Putra, D. R., Arifin, J., & Fitriani, R. (2022). Pengaruh kesehatan dan keselamatan kerja terhadap produktivitas menggunakan regresi linear berganda. *Journal Industrial Services*, 7(2), 281. <https://doi.org/10.36055/jiss.v7i2.14066>
- Rupang, E. R., Simbiring, F., & Cendra Kasih, A. (2023). Analisa faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres kerja perawat intensive. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1497–1512.

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. *Sainteques: Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan*, 2(3), 349–354. <https://doi.org/10.55681/sainteques.v2i3.128>