

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN KELELAHAN
MENTAL PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT PADA
MASA PANDEMI COVID-19**

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

Venezia Karin Testarossa

NIM S18103

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN KELELAHAN MENTAL
PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT PADA MASA PANDEMI
COVID-19**

Venezia Karin Testarossa¹⁾, Wahyuningsih Safitri²⁾, Sahuri Teguh Kurniawan³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

²⁾³⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

E-mail : karinvenezial6@gmail.com

ABSTRAK

Selama pandemi *covid-19* pasien yang dirawat di ruang IGD jumlahnya meningkat dan perawat berisiko tinggi terpapar virus *corona*, sehingga menyebabkan kelelahan mental. Kelelahan mental menyebabkan penurunan kondisi fisik maupun psikis pada perawat. Kelelahan mental disebabkan oleh stres kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kelelahan mental perawat selama pandemi covid-19.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat IGD di RSDM sejumlah 60 orang. Teknik pengambilan data menggunakan teknik total sampling. Uji analisa menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mengalami stres kerja pada kategori sedang sebanyak 23 responden (38,3%) dan sebanyak 35 responden (58,3%) mengalami kelelahan mental. Analisis data didapatkan hasil *p value* sebesar 0,022 <0,05 artinya ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kelelahan mental.

Kata Kunci : Stres Kerja, Kelelahan Mental, Perawat, IGD, Pandemi Covid-19

Daftar Pustaka : 63 (2012-2022)

**RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND MENTAL FATIGUE OF
NURSES IN EMERGENCY INSTALLATION DURING THE COVID-19
PANDEMIC**

Venezia Karin Testarossa¹⁾, Wahyuningsih Safitri²⁾, Sahuri Teguh Kurniawan³⁾

¹⁾Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

²⁾³⁾Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University Of
Kusuma Husada Surakarta

E-mail : karinvenezia16@gmail.com

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, the number of patients treated in the emergency room increased and nurses were at high risk of being exposed to the corona virus, causing mental fatigue. Mental fatigue causes a decrease in physical and psychological conditions in nurses. Mental fatigue is caused by work stress. The purpose of this study was to determine the relationship between work stress and nurses mental fatigue during the covid-19 pandemic.

This research is a quantitative research with descriptive correlative method using a cross sectional approach. The population in this study were 60 emergency room nurses at RSDM. The data collection technique used total sampling technique. The analysis test analysis uses chi square test.

The results showed that the majority experienced work stress in the moderate category as many as 23 respondents (38.3%) and as many as 35 respondents (58.3%) experienced mental fatigue. Analysis of the data obtained p value of 0.022 <0.05, meaning that there is a significant relationship between work stress and mental fatigue.

Keywords : Work Stress, Mental Fatigue, Nurses, Emergency Room, Covid-19
Pandemic

Bibliography : 63 (2012-2022)

A. PENDAHULUAN

Awal tahun 2020, *World Health Organization (WHO)* memberi nama virus yang pertama kali ditemukan di daerah Wuhan Cina pada Desember akhir 2019 yaitu *SARS-CoV-2* atau sebagai Sindrom Pernafasan akut Parah yang diberi nama *Corona Virus Disease* atau disingkat Covid-19 (Susilo *et al.*, 2020). Menurut *WHO* (2019) Penyebaran virus terjadi sangat cepat, lebih dari 200 juta kasus terkonfirmasi positif Covid-19 di seluruh dunia, dengan jumlah kasus kematian lebih dari 4 juta jiwa (Wijayanti *et al.*, 2021). Di Cina lebih dari 3.300 tenaga medis terinfeksi dengan angka kematian 0,6%. Pada tanggal 2 Maret 2020 pertama kali dilaporkan kasus covid-19 di Indonesia sebanyak 2 kasus. Pada akhir Maret 2020 sebanyak 1.528 kasus terkonfirmasi positif covid-19 dan 136 kasus kematian. (Susilo *et al.*, 2020). *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* telah menetapkan faktor risiko lain yaitu melakukan kontak dengan pasien covid-19 yang tinggal satu rumah atau berada dalam lingkungan dalam radius 2 meter walaupun tidak melakukan kontak erat dengan pasien covid-19 dianggap berisiko rendah. Tenaga medis merupakan kelompok risiko tinggi tertular covid-19 karena sering melakukan kontak dengan pasien (Susilo *et al.*, 2020).

IGD atau Instalasi Gawat Darurat merupakan pelayanan penanganan utama kasus kegawatdaruratan di rumah sakit yang memiliki peranan penting dalam suatu rumah sakit. Salah satu tenaga kesehatan utama yang bekerja di IGD adalah perawat. Perawat dituntut untuk memberikan penanganan yang cepat dan tepat dan harus memiliki kemampuan lebih dalam penanganan pasien gawat darurat agar tidak mengancam jiwa. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan sehingga memicu timbulnya stres kerja pada perawat (Husaeni *et al.*, 2021).

Selama pandemi covid-19 perawat yang bekerja di ruang IGD lebih rentan terpapar virus dan risiko penyakit lebih tinggi serta meningkatnya jumlah pasien

menyebabkan perawat mudah mengalami kelelahan mental. Kelelahan mental merupakan kelelahan yang disebabkan oleh keadaan psikologis karena adanya tekanan di kehidupannya karena pengaruh tingkah laku, suasana kerja maupun yang disebabkan oleh lingkungan (Hammad *et al.*, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan (Prasetya & Mangaraja, 2021) Untuk Kelelahan Mental sebanyak 10 responden 9,9% masuk kategori tinggi dan 26 responden 25,74% masuk kategori sangat tinggi.

Kelelahan mental dipengaruhi oleh faktor Beban Kerja, tekanan waktu dan stres kerja (Kholifah *et al.*, 2016). Kelelahan juga menyebabkan penurunan kondisi fisik pada perawat serta kelelahan merupakan salah satu tanda perawat mengalami stres kerja (Suwardianto & Setiawan, 2021). Gejala kelelahan mental meliputi perubahan anti sosial, sering depresi, kurangnya tenaga, sakit kepala, tidak dapat tidur dan sikap negatif terhadap kerja (Ramdan, 2018). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama *et al.*, 2022) sebanyak 39 responden (78%) merasa mudah lelah diikuti dengan keluhan merasakan sakit kepala sebanyak 35 responden (70%). Sakit kepala dapat terjadi akibat kecemasan atau ansietas serta gangguan tidur atau insomnia. Kelelahan dapat diatasi dengan salah satu cara yaitu cukup waktu untuk istirahat dan menghindari stres (Pratama *et al.*, 2022).

Stres kerja merupakan kondisi yang menyebabkan adanya tekanan dan ketidakseimbangan psikis maupun fisik, serta mempengaruhi proses berpikir, emosi dan kondisi pekerja (Surtini & Saputri, 2020). Faktor penyebab stres kerja pada perawat yang bekerja di ruang IGD yaitu adanya pandemi yang menyebabkan risiko terpapar penyakit lebih tinggi dari sebelumnya (Puspitasari *et al.*, 2021). Adapun penyebab lainnya yaitu rasa takut dan cemas yang berlebihan karena virus corona yang penyebarannya semakin luas di

Indonesia maka akan muncul beberapa dampak negatif diantaranya stres kerja bagi perawat yang menimbulkan menurunnya kinerja, kurang konsentrasi, kelelahan mental maupun fisik (Puspitasari *et al.*, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari *et al.*, 2021) pada perawat di IGD RSUD Slamet Martodirdjo Martodirdjo yang meneliti terkait tingkat stres kerja perawat pada masa pandemi Covid-19 dengan 22 responden didapatkan hasil 9% mengalami stres ringan, 23% mengalami stres sedang, 32% mengalami stres berat dan yang terbanyak sebanyak 36% mengalami stres sangat berat. Penyebab stres kerja pada perawat yang membantu penanganan covid-19 yaitu perawat menjalani waktu kerja yang lama per minggu dan adanya kecemasan mengakibatkan stres kerja perawat menjadi lebih tinggi (Tumarni *et al.*, 2022).

Stres kerja di ruangan Instalasi Gawat Darurat apabila diabaikan akan menimbulkan masalah baik fisik maupun psikologis serta berpengaruh pada kinerja atau kontribusi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan, sehingga perlu dilakukan penelitian terkait stres kerja Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti di Rumah Sakit Umum Daerah Dr.Moewardi bahwa banyaknya pasien yang datang dengan penyakit yang bermacam-macam serta hanya 8-10 perawat yang berjaga dalam satu shift sehingga perawat mengeluh mengalami kelelahan. Selain itu Rumah Sakit Umum Daerah Dr.Moewardi merupakan salah satu rumah sakit besar yang ada di surakarta dan selama pandemi menjadi rumah sakit rujukan *Covid-19* tentunya sangat berpengaruh pada kondisi psikologis perawat yang berada pada Instalasi Gawat Darurat, serta didapatkan data perawat pada ruang IGD berjumlah 60 perawat.

Dampak kelelahan mental perawat menyebabkan produktivitas kinerja menurun, salah satu faktor yang berhubungan adalah stres kerja. Rumusan

masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan mental perawat instalasi gawat darurat pada masa pandemi covid-19.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kelelahan mental perawat instalasi gawat darurat pada masa pandemi covid-19.

B. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Dr.Moewardi Surakarta dengan populasi 60 perawat yang dilaksanakan pada 3 Juni 2022 - 14 Juni 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 60 responden. Variabel pada penelitian ini adalah stress kerja dan kelelahan mental perawat pada masa pandemi covid. Pada penelitian ini telah dilakukan uji etik dengan no. 621/UKH.L.02/EC/IV/2022. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Kuisiner *DASS-42* untuk stres kerja yang sudah dilakukan uji validitas dengan r tabel 0.3610 dan uji reliabilitas dengan nilai *alpha cronbach* 0,8806 (Wangania & Tambunan, 2022). Kuisiner *SRQ-20* untuk kelelahan mental yang sudah dilakukan uji validitas menggunakan *comparative fit index* dengan nilai 0,941 dan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* 0,796 (Murti, 2020).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	56,7
Perempuan	26	43,3

Pendidikan		
D3	36	60,0
S1	24	40,0
Usia		
26 – 35	14	23,3
36 – 45	29	48,3
46 – 55	17	28,3
Lama Kerja		
1 – 5	9	15,0
6 – 10	11	18,3
11 – 15	14	23,3
16 – 20	15	25,0
21 – 25	11	18,3

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui jenis kelamin responden di ruang IGD yang paling banyak adalah laki-laki sebanyak 34 orang (56,7%). Perawat laki-laki bisa lebih rentan terkena stres kerja dikarenakan tanggung jawabnya ditempat kerja yang bisa lebih berat dan dituntut kerja lebih keras serta harus siap menghadapi ketika perawat perempuan mengalami perubahan hormonal serta perempuan lebih berhati-hati dalam menyelesaikan pekerjaannya (Khoirunnisa *et al.*, 2021). Pada saat observasi di IGD perawat laki-laki lebih mudah mengeluh setelah menangani pasien, hal yang dikeluhkan antara lain mudah lelah karena perawat laki-laki lebih banyak mengangkat benda berat misalnya tabung oksigen atau mendorong bed pasien dengan waktu istirahat yang sedikit dan banyaknya pasien di ruang IGD.

Latar belakang pendidikan responden di ruang IGD paling banyak yaitu D3 Keperawatan sebanyak 36 orang (60,0%). Tingkat pendidikan mempengaruhi sikap seseorang dalam menghadapi Stres. Semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka diharapkan seseorang mampu mengendalikan situasi, sehingga diharapkan mampu meminimalisir tingkat Stres (Pasaribu & Ricky, 2021). Pada saat observasi, perawat yang memiliki tingkat pendidikan S1 berperan menjadi kepala ruang dan kepala tim, selain itu mayoritas perawat memiliki tingkat pendidikan D3 sehingga dalam segi

pengambilan tindakan perawat D3 banyak melakukan tindakan sehingga terkadang perawat merasa tertekan karena tugas yang melebihi kemampuan.

Usia responden di ruang IGD mayoritas berkisar antara 36 – 45 yaitu 29 orang (48,3%). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Titasari & Fani (2021) bahwa usia 30 tahun keatas lebih rawan terkena gangguan psikologis seperti stres. Semakin bertambahnya usia menyebabkan seseorang mudah mengalami stres, hal ini juga berkaitan dengan faktor fisiologis yang mengalami kemunduran seperti dalam berpikir atau mengingat (Titasari & Fani, 2021). Pada saat melakukan observasi mayoritas perawat berada pada usia dewasa akhir dan perawat merasakan ketidakamanan di lingkungan kerja. Sehubungan juga dengan adanya pandemi covid-19 dimana perawat lebih banyak melakukan kontak dengan pasien sehingga menimbulkan rasa tidak aman saat bekerja dan juga semakin bertambahnya usia sistem kekebalan juga ikut menurun hal tersebut menyebabkan perawat merasa takut akan penyebaran virus.

Lama kerja responden di ruang IGD paling banyak yaitu bekerja selama 16-20 tahun sebanyak 15 orang (25,0%). Hal ini disebabkan karena semakin lama masa kerja maka semakin besar pula beban dan tanggung jawab yang ditanggungnya. Rasa bosan umumnya timbul karena kondisi kerja yang monoton sepanjang waktu dan bekerja ditempat yang sama setiap harinya dengan banyaknya tekanan yang dihadapi maka akan membuat pekerja menjadi stres (Puspitasari *et al.*, 2021). Perawat dengan masa kerja yang lama juga akan mendapatkan banyak pengalaman kerja, namun pekerjaan perawat yang bersifat *human service* dan memiliki pola pekerjaan yang monoton justru menyebabkan kelelahan mental maupun fisik (Indiawati *et al.*, 2022). Pada saat observasi perawat mengatakan karena terlalu lama bekerja di ruang IGD rasa jenuh itu pasti ada.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Kerja

Stres Kerja	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	6	10,0
Ringan	16	26,7
Sedang	23	38,3
Berat	15	25,0
Jumlah	60	100,0

Berdasarkan Tabel 2. diketahui dari 60 responden didapatkan hasil tingkat stres kerja perawat di ruang IGD mayoritas mengalami stres kerja sedang sebanyak 23 orang (38,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Solon *et al.*, 2021) pada penelitian tersebut disebutkan bahwa mayoritas responden mengalami stres kerja pada kategori sedang sebanyak 47 orang (56,0%). Stres kerja dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor jenis kelamin, usia, lingkungan, beban kerja dan yang paling dominan berasal dari faktor psikologis terutama di masa pandemi covid-19 (Erina *et al.*, 2020). Kondisi lingkungan kerja yang menyebabkan stres adalah adanya kasus *covid-19* dimana perawat diwajibkan menggunakan Alat Pelindung Diri yang sangat tertutup dalam waktu yang lama serta kewalahan dalam menghadapi pasien yang setiap hari meningkat (Padila & Andri, 2022). Pada saat pandemi *covid-19* tingkat stres perawat meningkat, perawat sering merasakan gejala seperti mudah tertekan, sulit tidur, merasa lelah dan sangat sensitif. Kesabaran dalam menghadapi pasien serta tidak ada hari libur juga dapat memicu stres, kondisi tersebut akan mengakibatkan menurunnya kualitas kerja (Pusung *et al.*, 2021).

Dari data hasil pengisian kuisioner responden banyak menjawab pada item pertanyaan yang menunjukkan perawat merasa sulit beristirahat, misalnya tuntutan kerja di IGD yang membutuhkan banyak tenaga untuk menangani pasien sehingga perawat merasa sulit untuk beristirahat. Selain itu berdasarkan indikator gejala stres yang menunjukkan pada gejala mudah marah dan merasa kesal dimana hal tersebut merupakan gejala emosional yang menyebabkan stres kerja. Berdasarkan

kategorisasi tingkat stres sedang pada aspek emosional menunjukkan bahwa saat mendapat tekanan kerja dapat timbul perubahan emosi seperti mudah marah, cemas, gelisah dan merasa kesal (Wangania & Tambunan, 2022).

Tabel 3. Distribusi Kelelahan Mental

Kelelahan Mental	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	25	41,7
Terindikasi Kelelahan Mental	35	58,3
Jumlah	60	100,0

Berdasarkan Tabel 3. diketahui dari 60 responden sebagian besar perawat di ruang IGD mengalami kelelahan mental sebanyak 35 orang (58,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetya & Mangaraja, 2021) bahwa sebanyak 36 orang (36%) mengalami kelelahan mental. Kelelahan mental seringkali didahului oleh satu gejala umum, yaitu merasa cemas ketika akan melakukan pekerjaan atau aktivitas. Hal ini dapat menyebabkan seseorang mengalami lelah secara mental ketika seseorang dihadapkan pada suatu kondisi stres serta tuntutan pekerjaan atau aktivitas jangka panjang (Triningtyas *et al.*, 2021). Timbulnya kelelahan mental karena seseorang mendapatkan tuntutan pekerjaan yang terlalu banyak sehingga seseorang merasa tidak berdaya dan secara berkelanjutan akan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman sehingga dapat meningkatkan rasa kesal dan mudah marah. Artinya kelelahan mental adalah reaksi dari tekanan kerja yang tidak dapat dikendalikan (Triningtyas *et al.*, 2021).

Dari data hasil observasi peneliti pada pengisian kuisioner responden banyak menjawab pada aspek gejala penurunan energi yaitu sebanyak 11% merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari, sebanyak 13% merasa lelah sepanjang waktu dan 14% merasa mudah lelah. Gejala tersebut mengakibatkan perawat mengalami kelelahan sehingga kemampuan

perawat dalam menjalankan tugasnya juga ikut menurun. Perawat di IGD dibagi menjadi 3 shift, dan yang paling lama adalah pada saat shift malam. Di masa pandemi ini perawat perawat lebih berpotensi terinfeksi virus selama shift kerja hal tersebut juga dikarenakan ruang IGD merupakan tempat screening awal dalam mendeteksi virus covid-19, dalam mendeteksi virus covid-19, sehingga perawat mengalami kondisi yang rentan memicu stres yang berujung pada kelelahan mental karena perasaan cemas akan virus covid-19.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Korelasi Stres Kerja dengan Kelelahan Mental

Stres Kerja	Kelelahan Mental		Total
	Normal	Terindikasi Kelelahan Mental	
Normal	5	1	6
%	83,3%	16,7%	100,0%
Ringan	7	9	16
%	43,8%	56,3%	100,0%
Sedang	11	12	23
%	47,8%	52,2%	100,0%
Berat	2	13	15
%	13,3%	86,7%	100,0%
<i>P-value</i>	0,022		

Dari hasil penelitian setelah dilakukan uji *Chi Square* mendapatkan nilai *p value* sebesar 0,022 sehingga nilai *p value* < 0,05, atau dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel stres kerja dan kelelahan mental. Menurut penelitian Saroinsong (2022) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat dengan nilai *p value* sebesar 0,002. Dari analisis yang dilakukan Hetzel-riggin (2019) Stres pada perawat memiliki hubungan efek positif signifikan langsung pada kelelahan mental yang artinya,

peningkatan stres perawat menyebabkan peningkatan kelelahan mental.

Banyaknya tuntutan ditempat kerja disaat kondisi pandemi dapat menyebabkan tekanan pada mental atau psikologis seseorang sehingga dapat memicu timbulnya stres kerja yang lebih berat (Solon *et al.*, 2021). Tekanan yang disebabkan di tempat kerja menciptakan respon negatif yang dinamakan stres kerja. Stres kerja merupakan salah satu kondisi yang dapat menyebabkan kelelahan. Hal yang dapat memperburuk kelelahan yaitu adanya stres kerja yang dapat terjadi karena berbagai macam kondisi diantaranya adanya ketegangan, gangguan tidur dan tuntutan kerja (Riedl *et al.*, 2019). Menurut penelitian dari Van den Broeck *et al.*, 2010 memiliki hipotesis bahwa kelelahan mental disebabkan karena stres kerja atau tekanan kerja yang lebih tinggi dari biasanya (Riedl *et al.*, 2019).

General Adaptation Syndrome (GAS) dari Hans Selye menjelaskan pada penelitian ini bagaimana stres dapat berhubungan dengan kelelahan. *GAS* memiliki tiga fase respon stres, yang dimulai dari *Alarm Reaction*, *Stage of Resistance*, dan *Stage of Exhaustion* (Nathania *et al.*, 2019). Tahap *Alarm Reaction* atau Reaksi Alarm yaitu tubuh akan menghadapi stressor. Seseorang menghadapi ancaman (*Fight*) atau lari dari ancaman (*Flight*). Tahap selanjutnya adalah *Stage of Resistance* atau Tingkat Resistensi yaitu respon ini terjadi ketika fase alarm terus menerus berlangsung dan tidak berakhir sehingga menyebabkan tubuh akan menyebarkan respon stres, biasanya ditandai dengan sakit kepala atau jantung berdebar. Jika stres berkelanjutan maka akan berlanjut ke tahap akhir yaitu *Stage of Exhaustion* atau kelelahan dimana tubuh kehabisan energi karena tubuh tidak dapat lagi mempertahankan respon sehingga tubuh mengalami kelelahan. Aktivasi sistem ini juga menghasilkan pelepasan kortisol ke dalam aliran darah. Sekresi dari hormon kortisol akan menyebabkan peningkatan cadangan energi tambahan yang digunakan untuk menghadapi stressor. Energi yang digunakan ini dapat membuat

seseorang kekurangan energi atau tenaga untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan (Lolan *et al.*, 2021). Peningkatan hormon kortisol dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, peningkatan gula darah dan menekan sistem imun tubuh (Nathania *et al.*, 2019). Penurunan hormon kortisol dapat dinilai sebagai indikator kelelahan. Karena jam kerja yang panjang dalam berbagai shift sangat rentan terhadap stres dan kelelahan, sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan penurunan kemampuan kerja (Assis *et al.*, 2018).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Anjum (2016) perawat yang bekerja pada shift malam menunjukkan penurunan hormon kortisol yang menyebabkan kelelahan, mengantuk maupun gangguan tidur (Assis *et al.*, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Marchand (2014) menunjukkan penurunan hormon kortisol dapat dikaitkan dengan kelelahan mental (Bayes *et al.*, 2021). Menurut analisa dari peneliti Stres dalam waktu lama dapat memicu kelelahan mental selain itu dapat meningkatkan hormon *kortisol* dimana peningkatan hormon kortisol dapat menekan sistem imun tubuh sehingga mengakibatkan kerja sistem imun dalam melawan infeksi virus *covid-19* tidak maksimal.

D. KESIMPULAN

1. Karakteristik responden perawat di ruang Instalasi Gawat Darurat berdasarkan jenis kelamin responden yang paling banyak adalah laki-laki sebanyak 34 orang (56,7%); Pendidikan responden mayoritas adalah D3 Keperawatan sebanyak 36 orang (60,0%); Usia responden mayoritas berkisar antara 36 – 45 yaitu 29 orang (48,3%) dan lama kerja responden paling banyak yaitu bekerja selama 16-20 tahun sebanyak 15 orang (25,0%).
2. Tingkat stres kerja perawat di ruang IGD mayoritas mengalami stres kerja pada kategori sedang sebanyak 23 orang (38,3%).

3. Masalah kelelahan mental di ruang IGD sebagian besar perawat mengalami kelelahan mental sebanyak 35 orang (58,3%).
4. Ada hubungan antara stres kerja dan kelelahan mental perawat di ruang IGD dengan nilai p value 0,022 sehingga nilai p value <0,05.

E. SARAN

1. Bagi Rumah Sakit
Diharapkan dalam penelitian ini rumah sakit dapat meningkatkan manajemen stres kerja dan pengendalian terhadap kelelahan mental bagi perawat yang sedang bertugas, misalkan dengan melakukan relaksasi yoga.
2. Bagi Institusi pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi serta literatur dalam mengembangkan penelitian terkait stres kerja dan kelelahan mental pada perawat di IGD pada masa pandemi covid-19.
3. Bagi Peneliti
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan bagi peneliti terkait stres kerja dan kelelahan mental pada perawat di IGD pada masa pandemi covid-19.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya
Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti terkait manajemen stres yang lain misalnya dengan meditasi dan upaya pencegahan kelelahan dengan terapi non farmakologis misalnya dengan penggunaan aromaterapi.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Assis, D. C. De, Resende, D. V. De, & Marziale, M. H. P. (2018). Association Between Shift Work, Salivary Cortisol Levels, Stress and Fatigue in Nurses: Integrative Review. 22(1), 1–7. (<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0125>)
- Bayes, A., Tavella, G., & Parker, G. (2021). The Biology of Burnout: Causes and Consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 0(0), 1–18.

- (<https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1907713>)
- Erina, Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2020). Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(01), 110-119.
- Hammad, Rizani, K., & Agisti, R. (2018). Tingkat Kelelahan Perawat Di Ruang Icu. 6(3), 27–33.
- Hetzel-riggin, M. D., Swords, B. A., Tuang, H. L., Deck, J. M., & Spurgeon, N. S. (2019). Work Engagement and Resiliency Impact the Relationship Between Nursing Stress and Burnout. *Psychological Reports*, 1–19. <https://doi.org/10.1177/0033294119876076>
- Husaeni, H., Heriyati, Al-hijrah, M. F., & Zahra, A. (2021). Tingkat Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Instalasi Gawat Darurat. *Journal of Health, Education and Literacy*, 4(2), 116–120.
- Indiawati, O. C., Sya'diyah, H., Rachmawati, D. S., & Suhardiningsih, A. V. S. (2022). Analisis Faktor Yang mempengaruhi kejadian burnout Syndrome Perawat Di Rs Darmo Surabaya. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 25–41.
- Khoirunnisa, G. A., Nurmawaty, D., Handayani, R., & Vionalita, G. (2021). Gambaran Stres Kerja Pada Perawat Rumah Sakit Umum Holistic Purwakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 1–10.
- Kholifah, S., Soeharto, S., & Supriati, L. (2016). Hubungan Faktor-Faktor Internal Dengan Kejadian Kelelahan Mental (Burnout) Pada Perawat. 2(4), 251–259.
- Lolan, Y. I. K., Folamauk, C. L. H., & Trisno, I. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kondisi Kelelahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 8-15.
- Murti, N. F. (2020). Hubungan Karakteristik Psikologis Dengan Tingkat Stress Remaja Di Pesantren Kabupaten Magelang Tahun 2020.
- Nathania, A., Krisna Dinata, I. M., & Adiartha Griadhi, I. P. (2019). Hubungan stres terhadap kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 10(1), 134–138. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i1.400>
- Padila, P., & Andri, J. (2022). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 919-926.
- Pasaribu, P. D. L. B., & Ricky, D. P. (2021). Tingkat Stres Perawat Terkait Isu Covid-19. 3, 287–294.
- Prasetya, W., & Mangaraja, S. (2021). Hubungan Beban Kerja Mental, Kelelahan Mental dan Kepuasan Kerja Perawat Rumah Sakit XYZ Saat Pandemi Covid-19. 1–18.
- Pratama, R. M. K., Marlin, D., & Mariana, S. (2022). Mental Emosional Pasien Covid-19 di Rumah Isolasi. *Jurnal Ilmiah*, 22(1), 344–348. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1672>
- Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., & Bustami. (2021). Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. 11(1), 25–29.
- Pusung, B., Joseph, S. B. W., & Akili, A. R. (2021). Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat Rs Gmim Bethesda Tomohon Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(6), 40–47. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/35451/33177>
- Ramdan, I. M. (2018). Kelelahan Kerja Pada Penenun Tradisional Sarung Samarinda.

- Riedl, E. M., Thomas, J., Riedl, E. M., & Thomas, J. (2019). The Moderating Role of Work Pressure on the Relationships between Emotional Demands and Tension, Exhaustion, and Work Engagement: An Experience Sampling Study Among Nurses Study Among Nurses. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 0*(0), 1–16.
<https://doi.org/10.1080/1359432X.2019.1588251>
- Saroinsong, R. A. S., Joseph, W. B. S., & D.Kandou, G. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja dan Stres Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang UGD dan Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11*(4), 52–58.
- Solon, M., Madu, Y. G., Tolidunde, M., & Megawati. (2021). Dampak Beban Kerja Terhadap Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid 19. *4*(2), 94–101.
<https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.74>
- Surtini, & Saputri, B. Y. (2020). Hubungan Kondisi Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit. *3*(1), 1–7.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 7*(1), 45.
<https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Suwardianto, H., & Setiawan, L. (2021). Dampak Penurunan Energi terhadap Kelelahan Perawat Pada Masa Bencana Pandemi Covid-19. *Health Journal 1, 12*, 406–412.
- Titasari, N. A., & Fani, T. (2021). *Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 Pada Petugas Rekam Medis.*
- Triningtyas, D. A., Christiana, R., & Saputra, B. N. A. (2021). Dinamika Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN), 1*, 137–142.
- Tumarni, Wening, N., Junaidi, & Sujoko. (2022). Stres Kerja Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19: Suatu Tinjauan Literatur Atas Penyebab Dan Dampaknya Di Berbagai Negara. *6*(1), 56–73.
- Wangania, E. Y., & Tambunan, E. H. (2022). Gambaran Kecemasan, Depresi, Stres dan Mekanisme Koping Perawat Bangsal Isolasi Covid-19 di Rs Advent Manado. *Jurkessutra, 423–435.*
- Wijayanti, N., Wahyuningsih, Y. T., & Mirwanti, R. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Kesehatan Mental Perawat Icu. *8*(5), 1243–1256.

