

# ANALISIS HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR RISIKO DENGAN TINGKAT BEBAN MENTAL KERJA PERAWAT WANITA DI RS.X TAHUN 2024

Indah Tri Utami

## Abstrak

Tugas keperawatan menuntut fisik, mental, dan kognitif yang tinggi. Jika terus-menerus melampaui kapasitas diri perawat, hal ini dapat mengakibatkan permasalahan seperti stres kerja dan *burnout*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor risiko (karakteristik individu, *work life balance*, dan kepuasan kerja) yang dimiliki perawat wanita di RS X terhadap tingkat beban kerja mental yang dirasakan. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan sampel penelitian sebanyak 112 perawat wanita di unit rawat inap yang ditentukan menggunakan *systematic random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi kuesioner data diri, kuesioner *NASA-Task Load Index*, kuesioner *Fisher, Bulger, & Smith*, dan kuesioner *Job Diagnostic Survey* yang kemudian dilakukan analisis dengan uji *chi-square* dan regresi logistik berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kondisi *work life balance* ( $p\text{-value}=0,001$ ; POR= 4,28; 95% CI: 1,819 – 10,071) dan tingkat pendidikan ( $p\text{-value}= 0,018$ ; POR= 4,19; 95% CI: 1,336 – 13,107) memiliki hubungan terhadap beban kerja mental. Tingkat pendidikan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat beban kerja mental perawat wanita yang tinggi. RS X diharapkan dapat melakukan evaluasi terhadap tingkat beban kerja mental pada perawat secara berkala serta mengadakan program promosi terkait pentingnya *work life balance* sebagai langkah proteksi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan perawat.

**Kata kunci:** Beban Kerja Mental, Perawat Wanita, Faktor Risiko

# **ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN RISK FACTORS AND MENTAL WORKLOAD LEVEL OF FEMALE NURSES AT HOSPITAL X IN 2024**

**Indah Tri Utami**

## **Abstract**

Nursing tasks demand high physical, mental, and cognitive effort. If it continuously exceed the nurse's capacity, it can lead to issues such as work-related stress and burnout. This study aims to determine the relationship between risk factors (individual characteristics, work-life balance, and job satisfaction) and the mental workload experienced by female nurses at Hospital X. This study used a cross-sectional study design with research sample of 112 female nurses at the inpatient unit determined using systematic random sampling. The instruments used in the study included a self-data questionnaire, NASA-Task Load Index questionnaire, Fisher, Bulger, & Smith questionnaire, and Job Diagnostic Survey questionnaire which were then analyzed using the chi-square test and multiple logistic regression. The results of the analysis showed that there was a relationship between work life balance conditions (p-value = 0.001; POR = 4.28; 95% CI: 1.819-10.071) and education level (p-value = 0.018; POR = 4.19; 95% CI: 1.336-13.107) and mental workload. Education level is the most influential factor on the high level of mental workload of female nurses. Hospital X is expected to be able to evaluate the level of mental workload on nurses periodically and hold promotional programs related to the importance of work life balance as a protective measure for the mental health and well-being of nurses.

**Keyword:** Mental Workload, Female Nurses, Risk Factors