

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Rumah sakit adalah sebuah institusi yang memberikan layanan kesehatan secara individu maupun holistik. Tujuan utama didirikannya rumah sakit yaitu untuk memberikan pelayanan kesehatan, tindakan medis, dan upaya rehabilitasi medis guna memenuhi kebutuhan pasien (Suhara et al., 2024). Dalam memberikan pelayanan yang profesional, seluruh SDM rumah sakit dituntut untuk bertanggung jawab sesuai dengan kewenangannya. Seluruh SDM rumah sakit memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pelayanan yang diberikan. Oleh karena itu, pemberian pelayanan kesehatan diperlukan sumber daya yang terampil dan berkualitas. Kinerja perawat adalah salah satu aspek terpenting dalam menentukan mutu pelayanan kesehatan di suatu rumah sakit.

Perawat adalah pemegang peran penting di rumah sakit karena perawat yang secara langsung berkomunikasi dan berinteraksi dengan pasien. Perawat merupakan profesi yang memiliki beban kerja dan tuntutan yang tinggi dalam memberikan layanan kesehatan karena menangani kondisi pasien yang berbeda-beda (Saroinsong et al., 2022). Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2014 tentang Keperawatan, perawat adalah seseorang yang telah lulus pendidikan tinggi keperawatan, baik di dalam maupun di luar negeri yang diakui oleh pemerintah dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011, menemukan bahwa perawat Asia Tenggara termasuk Indonesia memiliki beban kerja yang tinggi karena mengemban tugas tambahan seperti tugas yang bukan dibidangnya. Hal ini tentunya memberikan dampak pada kualitas pelayanan yang diberikan. Beban kerja yang berlebihan secara signifikan berpengaruh pada kelelahan kerja perawat, sehingga terjadi penurunan kinerja perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan (Cesilia & Kosasih, 2024). Penurunan kinerja perawat akibat kelelahan kerja akan berdampak pada kualitas mutu rumah sakit (Meher & Rochadi, 2021).

Intensive Care Unit (ICU) merupakan *unit* khusus di sebuah rumah sakit sebagai perawatan untuk pasien dengan kompleksitas penyakit yang tinggi dan membutuhkan pemantauan ketat (Sanjaya et al., 2023). Pelayanan keperawatan ruang rawat inap intensif tidak sama dibandingkan pelayanan keperawatan yang diberikan di ruang rawat inap biasa, karena kondisi pasien kritis/terminal dan tingkat ketergantungan pasien juga tinggi. Maka dari itu, perawat yang bekerja di ruang ICU diwajibkan memiliki pengetahuan, keterampilan, daya analisis, dan tanggung jawab yang tinggi, serta mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat (Astuti & Etlidawati, 2020). Perawat dituntut bekerja secara maksimal sehingga tingkat kelelahan kerja perawat ICU akan lebih tinggi dibanding perawat di ruangan lain (Hammad et al., 2018).

Kelelahan adalah suatu keadaan yang timbul karena aktivitas fisik atau mental individu sehingga individu mengalami penurunan kinerja disertai dengan adanya perasaan letih dan lemah (Saroinson et al., 2022). Kelelahan merupakan mekanisme pertahanan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut (Tarwaka et al., 2004). Tingginya beban kerja merupakan salah satu penyebab dari kelelahan kerja perawat, yang akan berpengaruh pada manajemen SDM di suatu rumah sakit (Gumelar et al., 2021).

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020, kelelahan kerja yang terlalu berat dan berakibat pada depresi menjadi penyebab penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung (Lestari et al., 2021). Berdasarkan *International Labour Organization (ILO)* pada tahun 2018 diperoleh data pada setiap tahunnya sekitar 380.000 atau 13,7% dari 2,78 juta pekerja meninggal karena kecelakaan di tempat kerja atau penyakit akibat kerja (PAK). Data juga menunjukkan bahwa >374 juta pekerja pernah mengalami cedera, luka, terjatuh akibat kecelakaan kerja (Monalisa et al., 2022). Kelelahan kerja ialah faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya kesalahan dan kecelakaan kerja (Rengkung et al., 2023). *Survey* yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menunjukkan bahwa sebanyak 50,9% perawat yang bekerja di empat provinsi Indonesia mengalami kelelahan dalam bekerja (Hermawan & Tarigan, 2021).

Penelitian Nurjannah et al., (2023) yang dilakukan di ruang IGD dan ICU BLUD Rumah Sakit Benyamin Guluh Kabupaten Kolaka dengan melibatkan 47

perawat didapatkan sebanyak 57,5% (27 perawat) merasakan kelelahan kerja ringan dan sebanyak 42,5% (20 perawat) merasakan kelelahan kerja berat. Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Kessi & Mulir (2024) sebanyak 45 perawat Rumah Sakit Daerah Haji Makassar (42,9%) mengalami kelelahan kerja ringan dan 60 perawat (57,1%) mengalami kelelahan kerja sedang. Berdasarkan riset yang dilakukan di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang oleh Lembang et al., (2023) didapatkan kelelahan kerja rendah sebanyak 15 perawat (22,7%), kelelahan kerja sedang sebanyak 23 perawat (34,8%), dan kelelahan tinggi sebanyak 28 perawat (42,4%).

Kelelahan menyebabkan dampak kurang baik untuk kesehatan apabila tidak segera diatasi. Kelelahan yang dirasakan individu dapat diminimalisir dengan melakukan hal-hal sederhana seperti berolahraga serta *exercise* secara rutin dan teratur. *Workplace stretching exercise* yaitu peregangan atau bentuk latihan fisik yang dilakukan disela-sela waktu bekerja. Selain mudah dan hanya memerlukan waktu yang singkat, peregangan ini efektif karena dapat meningkatkan kelenturan dan kenyamanan otot (Salsabila & Amelia, 2020).

Workplace stretching exercise dilakukan berfokus pada peregangan sederhana pada titik yang sering mengalami kekakuan otot. Peregangan ini memerlukan waktu 8-10 menit yang terdiri dari 24 gerakan statis dan dinamis (Widiastanto et al., 2024). *Stretching* merupakan kegiatan fisik yang mudah dilakukan dan penyeimbang sempurna ketika pekerja dalam keadaan tidak aktif bergerak dalam durasi yang cukup lama. Melakukan *exercise* secara rutin di sela aktivitas pekerjaan dapat menurunkan perasaan cemas, lelah, tertekan, dan membuat perasaan menjadi lebih baik (Anderson, 2010). Sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Widiastanto et al., (2024) yang menegaskan bahwa *workplace stretching exercise* terbukti mampu menurunkan rasa lelah perawat akibat bekerja karena *exercise* yang diterapkan secara tepat mampu melancarkan peredaran darah yang mendistribusikan oksigen dan nutrisi ke otak, serta meningkatkan energi tubuh, sehingga kelelahan kerja dapat menurun.

RSUD Tarakan Jakarta adalah salah satu rumah sakit milik pemerintah DKI Jakarta yang terletak di Jakarta Pusat dengan berstatus tipe A. Visi RSUD Tarakan Jakarta yaitu “Menjadi rumah sakit rujukan dengan pelayanan terbaik berstandar

internasional”. Untuk menjadi rumah sakit rujukan dengan pelayanan terbaik, dibutuhkan kinerja yang baik pula. Perawat merupakan salah satu pemegang peran penting dalam pelayanan rumah sakit karena perawat adalah tenaga kesehatan yang selalu berinteraksi dengan pasien selama 24 jam, terutama perawat ICU yang bertanggung jawab dalam pemantauan pasien secara berkala. Peran dan tanggung jawab yang tinggi ini membuat perawat ICU lebih rentan mengalami kelelahan.

Berdasarkan data dan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penerapan intervensi berbasis *evidence based nursing* dari hasil penelitian terdahulu kepada perawat untuk menerapkan *Workplace Stretching Exercise* dalam Mengurangi Kelelahan Kerja Perawat di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Hasil observasi dan wawancara penulis yang dilakukan pada 17 s.d 19 Maret 2025 kepada 7 perawat ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta mengenai kelelahan kerja, ditemukan bahwa 6 perawat (85,7%) mengatakan merasa lelah karena bekerja dan 1 perawat (14,3%) mengatakan kadang-kadang merasa lelah karena bekerja. Manajemen kelelahan kerja dilakukan dengan istirahat sejenak jika ada waktu dan 7 perawat (100%) mengatakan belum adanya SOP untuk mengurangi kelelahan kerja. Adapun beberapa alasan yang menyebabkan kelelahan kerja pada perawat, yaitu pasien selalu *full bed*, tindakan yang banyak dan cepat, kurangnya SDM karena 1 perawat bertanggung jawab atas 2 pasien *total care*, serta kurangnya *support* antar rekan kerja. Oleh sebab itu, manajemen kelelahan kerja perawat sangat dibutuhkan supaya mutu dan kualitas pelayanan yang diberikan oleh perawat dapat tercapai dengan optimal.

Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka dapat disimpulkan beberapa rumusan masalah, antara lain:

- a. Bagaimana gambaran karakteristik perawat yang terdiri dari usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lama kerja di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran tingkat kelelahan kerja perawat sebelum diberikan intervensi *workplace stretching exercise* di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta?

- c. Bagaimana gambaran tingkat kelelahan kerja perawat setelah diberikan intervensi *workplace stretching exercise* di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta?
- d. Bagaimana efektivitas *workplace stretching exercise* terhadap kelelahan kerja perawat di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta?
- e. Bagaimana efektivitas *workplace stretching exercise* terhadap tiga aspek kelelahan kerja perawat di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta?

I.3 Tujuan Penulisan

I.3.1 Tujuan Umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir (KIA) Ners disusun guna mengetahui efektivitas penerapan *workplace stretching exercise* terhadap kelelahan kerja perawat di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai oleh penulis pada penelitian ini, antara lain:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik perawat yang terdiri dari usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lama kerja di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran tingkat kelelahan kerja perawat sebelum diberikan intervensi *workplace stretching exercise* di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran tingkat kelelahan kerja perawat setelah diberikan intervensi *workplace stretching exercise* di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.
- d. Mengetahui efektivitas *workplace stretching exercise* terhadap kelelahan kerja perawat di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.
- e. Mengetahui efektivitas *workplace stretching exercise* terhadap tiga aspek kelelahan kerja perawat di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.

I.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penulis berharap Karya Ilmiah Akhir (KIA) Ners mampu memberikan informasi mengenai manajemen kelelahan kerja dengan menerapkan *workplace stretching exercise* di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.

1.4.2 Manfaat Aplikatif

a. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media informasi untuk melakukan *workplace stretching exercise* dalam mengurangi kelelahan kerja perawat di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta supaya tercapainya peningkatan kinerja dan kualitas pelayanan yang optimal.

b. Bagi Perawat

Penulis berharap dengan adanya penerapan *workplace stretching exercise* dapat meningkatkan pengetahuan mengenai manajemen kelelahan kerja dan menurunkan tingkat kelelahan kerja perawat di Ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi atau pustaka dalam mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai pemberian intervensi *workplace stretching exercise* dalam mengurangi keluhan kelelahan kerja pada perawat.