



**DINAMIKA GAYA HIDUP & KETAHANAN KERJA TENAGA
KESEHATAN DI RSUD JAGAKARSA TAHUN 2025**

TESIS

CHAIRUL ICHSAN

2410722004

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM MAGISTER
2026**



**DINAMIKA GAYA HIDUP & KETAHANAN KERJA TENAGA
KESEHATAN DI RSUD JAGAKARSA TAHUN 2025**

TESIS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Magister Kesehatan Masyarakat**

Chairul Ichsan

2410722004

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM MAGISTER
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Chairul Ichsan

NIM : 2410722004

Tanggal : 17 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 17 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Chairul Ichsan

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chairul Ichsan
NIM : 2410722004
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Magister

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas Tesis saya yang berjudul: **—DINAMIKA GAYA HIDUP & KETAHANAN KERJA TENAGA KESEHATAN DI RSUD JAGAKARSA TAHUN 2025**l.

Dengan Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada Tanggal: 17 Januari 2026

Yang Menyatakan



Chairul Ichsan

LEMBAR PENGESAHAN

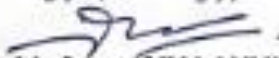
Thesis diajukan oleh:

Nama : Chairul Ichsan
NIM : 2410722004
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Magister
Judul : Dinamika Gaya Hidup & Ketahanan Kerja Tenaga Kesehatan di RSUD Jagakarsa

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 17 Januari 2026

Pengaji I (Ketua Penguji)


Dr. Agus Jeko Susanto, S.K.M., M.K.K.K
NIP. 197008251999031001


Pengaji II


Dr. Supriyati, S.T., M.K.K.K
NIP. 197705072004212008

Pengaji III


Dr. Aprilingsih, S.K.M., M.K.M
NIP. 197604102021212009

Pengaji IV


apt. Rizwandy Wazir, S.Farm., MPH., PhD
NIP. 198801122022031002



Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta


Dr. J. Haryono, Haryono Sitompa, S.T., M.T.
DEKAN NIP. 197202191999031002

Mengetahui

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat Program Magister


Dr. Aprilingsih, S.K.M., M.K.M
NIP. 197604102021212009

DINAMIKA GAYA HIDUP & KETAHANAN KERJA TENAGA KESEHATAN DI RSUD JAGAKARSA TAHUN 2025

Chairul Ichsan

Abstrak

Mutu layanan rumah sakit dalam program UHC/JKN sangat bergantung pada tenaga kesehatan yang mampu bekerja efektif dan berkelanjutan. Di rumah sakit wilayah urban, tingginya beban pasien dan tuntutan administrasi dapat memengaruhi gaya hidup saat dinas serta ketahanan kerja. Bukti kontekstual di rumah sakit daerah masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika gaya hidup dan ketahanan kerja tenaga kesehatan di RSUD Jagakarta serta mengidentifikasi dukungan organisasi yang dibutuhkan. Penelitian kualitatif dengan desain studi kasus dilakukan pada November–Desember 2025. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap 15 partisipan lintas profesi, observasi partisipatif, dan telaah dokumen internal. Analisis menggunakan directed content analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan dipicu oleh lonjakan pasien, beban administrasi dan pelaporan, gangguan internet/SIMRS, serta tekanan organisasi. Pola makan dipahami penting untuk menjaga energi dan fokus, namun sering tertunda saat layanan padat dan pilihan makanan cenderung praktis. Aktivitas fisik dinilai membantu kebugaran dan mengurangi stres, tetapi terhambat oleh keterbatasan waktu dan kelelahan. Ketahanan kerja dipertahankan melalui istirahat, tidur, cuti, rekreasi, aktivitas spiritual, serta dukungan keluarga dan rekan kerja. Dukungan organisasi yang dibutuhkan meliputi perbaikan sistem kerja, penataan beban, kecukupan SDM, serta penyediaan fasilitas yang mendukung pemulihan dan perilaku sehat.

Kata kunci: tenaga kesehatan; ketahanan kerja; gaya hidup; pola makan; aktivitas fisik.

DYNAMICS OF LIFESTYLE AND WORK RESILIENCE AMONG HEALTHCARE WORKERS AT RSUD JAGAKARSA IN 2025

Chairul Ichsan

ABSTRACT

The quality of hospital services within the UHC/JKN program largely depends on healthcare workers who are able to perform effectively and sustainably. In urban hospitals, high patient loads and administrative demands may influence on-duty lifestyle behaviors and work resilience. Contextual evidence from regional hospitals remains limited. This study aimed to analyze the dynamics of on-duty lifestyle and work resilience among healthcare workers at RSUD Jagakarsa and to identify the organizational support needed to strengthen both. A qualitative study with a case study design was conducted from November to December 2025. Data were collected through semi-structured interviews with 15 participants from various professions, complemented by participant observation and internal document review. Data were analyzed using directed content analysis. The findings revealed that fatigue was triggered by patient surges, administrative and reporting burdens, internet/Hospital Information System (SIMRS) disruptions, and organizational pressures. Eating was perceived as important for maintaining energy and focus; however, meals were often delayed during busy service periods and food choices tended to be practical. Physical activity was considered beneficial for fitness and stress reduction but was constrained by limited time and fatigue. Work resilience was maintained through rest, sleep, leave, recreation, spiritual activities, and support from family and colleagues. Organizational support needed includes system improvements, workload management, adequate staffing, and facilities that promote recovery and healthy behaviors.

Keywords: *health workers; work resilience; lifestyle; dietary patterns; physical activity.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga tesis yang berjudul —**DINAMIKA GAYA HIDUP & KETAHANAN KERJA TENAGA KESEHATAN DI RSUD JAGAKARSA TAHUN 2025**” dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan sejak Agustus hingga September tahun 2025. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Pihak-pihak :

1. Hibah Bima Kemendikbudrisitek tahun 2025 atas pendanaan pada penelitian ini.
2. RSUD Jagakarsa yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak Apt. Riswandy Wasir, S.Farm, MPH, PhD dan ibu Dr. Apriningsih., SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan dukungan pada penulisan tesis ini.
4. Penulis juga mengucapkan terimakasih banyak kepada bapak Dr. Agus Joko Susanto, S.K.M., M.K.K.K dan kepada ibu Dr. Suparni, S.T., M.K.K.K selaku dosen penguji yang telah memberikan saran perbaikan yang sangat berharga demi penyempurnaan tesis ini.
5. Istri tercinta umi Widya Andini, serta anak-anak tersayang teteh Zainab Rumaisha Husna dan Zahra Faizza Badzlin.
6. Orang tua tercinta ayah Rusli (Alm), ibu Nurlela, mama Sri Yulia, Ayah Didit Wihara, S.Kom (Alm), kakak-kakak dan adik tersayang atas *support*, kasih sayang dan doa tulusnya.
7. Rekan seperjuangan angkatan 2024 Nisma, Fahmi, Ika, Agus, Fitri dan Wirda.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan dan mengharapkan kritik serta saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 17 Januari 2026
Penulis



Chairul Ichsan

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| DAFTAR SINGKATAN | xiii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| I.1 Latar Belakang | 1 |
| I.2 Rumusan Masalah..... | 4 |
| I.3 Tujuan Umum | 4 |
| I.4 Tujuan Khusus | 5 |
| I.5 Pertanyaan Penelitian..... | 5 |
| I.6 Manfaat Penelitian | 6 |
| I.7 Ruang Lingkup Penelitian | 7 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| II.1 Tenaga Kesehatan dan Konteks Kerja di Rumah Sakit..... | 8 |
| II.2 Konsep Gaya Hidup Tenaga Kesehatan..... | 8 |
| II.3 Kelelahan Kerja sebagai Konsekuensi Tuntutan Layanan | 9 |
| II.4 Ketahanan Kerja dan Strategi Coping Tenaga Kesehatan..... | 10 |
| II.5 Lingkungan Kerja Sehat dan Dukungan Organisasi | 11 |
| II.6 Keterkaitan Tuntutan Kerja, Gaya Hidup, dan Ketahanan Kerja Tenaga Kesehatan | 12 |
| II.8 Penelitian Terdahulu..... | 13 |
| II.9 Kerangka Teori..... | 15 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 18 |
| III.1 Kerangka Konsep Penelitian..... | 18 |
| III.2 Desain Penelitian..... | 19 |
| III.3 Lokasi dan Waktu Penelitian | 20 |

| | | |
|-----------------------------------|---|----|
| III.4 | Fokus Penelitian | 20 |
| III.5 | Unit Analisis..... | 20 |
| III.6 | Populasi dan Partisipan Penelitian | 21 |
| III.7 | Teknik Penentuan Partisipan..... | 21 |
| III.8 | Jumlah Partisipan dan Rasionalisasi | 21 |
| III.9 | Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data..... | 21 |
| III.10 | Instrumen Penelitian..... | 22 |
| III.11 | Pengelolaan Data..... | 22 |
| III.12 | Teknik Analisis Data..... | 23 |
| III.13 | Keabsahan Data..... | 23 |
| III.14 | Etika Penelitian | 25 |
| III.15 | Definisi Operasional..... | 25 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | | 29 |
| IV.1 | Gambaran Umum Penelitian..... | 29 |
| IV.2 | Tema dan Subtema Temuan Penelitian..... | 32 |
| IV.3 | Ringkasan Hasil | 51 |
| IV.4 | Pembahasan..... | 52 |
| IV.5 | Implikasi Umum dan Keterkaitan dengan Kebijakan Nasional..... | 55 |
| IV.6 | Keterbatasan Penelitian dan Upaya Mengatasinya | 56 |
| BAB V PENUTUP..... | | 57 |
| V.1 | Kesimpulan..... | 57 |
| V.2 | Saran..... | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 60 |
| RIWAYAT HIDUP | | |
| LAMPIRAN | | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Penelitian Terdahulu | 13 |
| Tabel 2. Informan Wawancara | 23 |
| Tabel 3. Matriks Triangulasi Data Berdasarkan Metode Pengumpulan Data..... | 24 |
| Tabel 4. Definisi Operasional | 25 |
| Tabel 5. Karakteristik Partisipan Penelitian..... | 31 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Teori menggunakan Integrasi JD-Resources, Burnout, dan Pendekatan Lingkungan Kerja Sehat (Joan Burton, 2010; Southwick et al., 2014; Taris & Schaufeli, 2015)..... | 17 |
| Gambar 2. Kerangka Konsep Dinamika Gaya Hidup dan Ketahanan Kerja Tenaga Kesehatan di RSUD Jagakarsa..... | 18 |
| Gambar 3. Tampak depan RSUD Jagakarsa..... | 29 |
| Gambar 4. Tema dan Subtema..... | 32 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Partisipan (Informed Consent)
- Lampiran 3 Pedoman Observasi Partisipatif
- Lampiran 4 Pedoman Telaah Dokumen (Pendukung Konteks)
- Lampiran 5 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 6 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Transkrip wawancara
- Lampiran 8 Lembar Monitoring
- Lampiran 9 Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-------|--|
| BPJS | : Badan Penyelenggara Jaminan Sosial |
| CIOMS | : <i>Council for International Organizations of Medical Sciences</i> |
| DKI | : Daerah Khusus Ibukota |
| HER | : <i>Electronic Health Record</i> |
| IGD | : Instalasi Gawat Darurat |
| IMT | : Indeks Massa Tubuh |
| IT | : <i>Information Technology</i> |
| JD—R | : <i>Job Demands—Resources</i> |
| JKN | : Jaminan Kesehatan Nasional |
| KEPK | : Komite etik penelitisan kesehatan |
| NIOSH | : <i>National Institute For Occupational Safety and Health</i> |
| OK | : Operasi/Kamar Operasi |
| PTM | : Penyakit Tidak Menular |
| RPJMN | : Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional |
| RSUD | : Rumah Sakit Umum Daerah |
| SDM | : Sumber Daya Manusia |
| SIMRS | : Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit |
| SKI | : Survei Kesehatan Indonesia |
| SOP | : Standar Operasional Prosedur |
| TWH | : <i>Total Worker Health</i> |
| UHC | : <i>Universal Health Coverage</i> |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |