

Hubungan Karakteristik Individu dan Beban Kerja Mental dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan Rumah Sakit X Surabaya

The Relationship between Individual Characteristics and Mental Workload with Complaints of Work Fatigue at Midwives Hospital X Surabaya

Farah Ayu Salsabilla^{1*}, Yustinus Denny Ardyanto Wahyudiono²

¹Departement of Occupational, Safety and Health, Faculty of Public Health, Airlangga University, Indonesia

²Departement of Occupational, Safety and Health, Faculty of Public Health, Airlangga University, Indonesia;

*Korespondensi Penulis : farah.ayu.salsabilla-2018@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Rumah Sakit membutuhkan sumber daya manusia salah satunya yakni tenaga kebidanan. Bidan memiliki kerentanan tinggi terhadap kelelahan kerja disebabkan oleh jadwal kegiatan melayani pasien sesuai shift kerja, banyaknya jumlah pasien per hari, serta kondisi pasien yang berbeda. Kelelahan kerja disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, masa kerja, antropometri, dan pendidikan. Sedangkan faktor eksternal meliputi beban kerja fisik dan beban kerja mental.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara masa kerja, status gizi, dan beban kerja mental dengan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya.

Metode: Jenis penelitian menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan sampel sebanyak 12 orang bidan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner NASA-TLX dan IFRC. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji Spearman rho.

Hasil: Hasil penelitian memperlihatkan hubungan yang signifikan diantara masa kerja ($p = 0,028$), status gizi ($p = 0,015$), dan beban kerja mental ($p = 0,009$) dengan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikansi antara masa kerja, status gizi, dan beban kerja mental dengan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya.

Kata Kunci: Bidan; Kelelahan Kerja; Masa Kerja; Status Gizi; Beban Kerja Mental

Abstract

Introduction: Hospitals need human resources, one of which is midwifery. Midwives have a high vulnerability to work fatigue due to the schedule of activities serving patients according to work shifts, a large number of patients per day, and the different conditions of patients. Work fatigue is caused by internal factors and external factors. Internal factors include age, gender, nutritional status, and years of service, anthropometry, and education. While external factors include physical workload and mental workload.

Objective: This study aims to see the relationship between the length of service, nutritional status, and mental workload with complaints of work fatigue in midwives at Hospital X Surabaya.

Methods: This type of research uses an observational method with a cross sectional approach. The sampling technique used total sampling with a sample of 12 midwives. The research instrument used the NASA-TLX and IFRC questionnaires. This study used descriptive analysis and Spearman's rho test.

Results: The results showed a significant relationship between years of service ($p = 0.028$), nutritional status ($p = 0.015$), and mental workload ($p = 0.009$) with complaints of work fatigue in midwives at Hospital X Surabaya.

Conclusion: It was concluded that warm ginger compresses had a significant effect on menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at MTS Hubulo boarding school in Gorontalo.

Keywords: Midwife; Work Fatigue; Years of service; Nutritional Status; Mental Workload

PENDAHULUAN

Rumah Sakit merupakan organisasi dengan sarana prasarana kesehatan yang terorganisir dan permanen dalam menyelenggarakan pelayanan kedokteran serta asuhan keperawatan yang berkesinambungan melalui tenaga medis profesional (1). Dalam menjalankan fungsi dan tugas sebagai organisasi, Rumah Sakit membutuhkan sumber daya manusia salah satunya yakni tenaga kebidanan. Tenaga kebidanan atau bidan merupakan pekerjaan yang membutuhkan keterampilan sesuai dengan kompetensi, bertanggung jawab, menjalin hubungan baik dalam menghadapi pasien maupun keluarga pasien, mengambil keputusan segera pada tindakan kegawatdaruratan, menginterpretasi hasil pemeriksaan, serta mampu memikirkan tindakan medis yang tepat. Dalam melaksanakan praktik kebidanan, bidan memiliki kewenangan yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017, Bab III pasal 18 bahwa “bidan memiliki kewenangan memberikan pelayanan kesehatan ibu, kesehatan anak, dan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana” (2).

Bidan yang bekerja di Rumah Sakit memiliki tanggung jawab penuh atas tuntutan pekerjaan yang diberikan dari instansi. Menurut Adawiyah (2018), tenaga kebidanan atau bidan memiliki kerentanan tinggi terhadap kelelahan kerja disebabkan oleh jadwal kegiatan melayani pasien sesuai shift kerja, banyaknya jumlah pasien per hari, serta kondisi pasien yang berbeda tiap pasiennya (3). Kondisi tersebut membutuhkan pelayanan maksimal yang dilakukan oleh bidan sehingga dibutuhkan ketekunan dalam pelayanan. Dalam menjalankan tugas, seringkali bidan mengeluhkan tuntutan pekerjaan, beban kerja fisik, serta beban kerja mental yang tinggi. Tuntutan pekerjaan yang tinggi memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental dan fisik berupa keluhan kelelahan kerja (4). Kelelahan kerja yang terjadi secara terus menerus pada tenaga kesehatan dapat menyebabkan hilangnya motivasi kerja dan menimbulkan pemikiran negatif (5). Kelelahan kerja merupakan respon tubuh tiap individu terhadap stres psikososial yang dialami dalam waktu tertentu. Kelelahan kerja tidak hanya berupa kelelahan fisik dan psikis, namun berkaitan dengan penurunan kinerja fisik, perasaan lelah, penurunan motivasi, dan penurunan produktivitas kerja (6). Kelelahan kerja disebabkan oleh faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, masa kerja, antropometri, dan pendidikan. Selain itu kelelahan kerja juga disebabkan oleh faktor eksternal berupa beban kerja fisik maupun beban kerja mental (7).

Pada penelitian Langgar (2014), masa kerja akan berpengaruh positif apabila semakin lama seseorang bekerja akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaan (8). Akan memberikan pengaruh negatif apabila semakin lama bekerja akan menimbulkan kelelahan, kebosanan dan semakin banyak terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja. Menurut Kementerian kesehatan RI (2020), seseorang yang mempunyai status gizi kurang mempunyai resiko mengalami kelelahan kerja dan risiko tinggi yaitu terkena penyakit infeksi, depresi dan anemia (9). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kelelahan kerja terkait dengan beban kerja mental. Hal ini didukung oleh penelitian lain oleh Ardiyanti dkk. (2017) yang menyatakan hasil uji analisis hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada perawat di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta, terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai p value 0,013 (10). Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Masa Kerja, Status Gizi, dan Beban Kerja Mental dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan ialah metode observasional dengan pendekatan *cross sectional* sebab variabel independen dan variabel dependen pada objek penelitian diukur dan dikumpulkan dalam waktu bersamaan tanpa adanya perlakuan khusus. Responden dalam penelitian yakni bidan Rumah Sakit X Surabaya sebanyak 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling maka besar sampel yang dipakai adalah seluruh bidan di Rumah Sakit X Surabaya. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner NASA-TLX dan kuesioner IFRC. Analisa data ditampilkan distribusi frekuensi serta dilaksanakannya uji hubungan menggunakan analisis Spearman rho. Hasil penelitian selanjutnya akan diinterpretasikan untuk melihat kuat dan arah hubungan antar variabel yang diteliti.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia :		
≤ 31 tahun	8	66,7%
> 31 tahun	4	33,3%
Total	12	100%

Jenis Kelamin :		
Laki-laki	0	0%
Perempuan	12	100%
Total	12	100%
Tingkat Pendidikan :		
Diploma	8	66,7%
Sarjana	4	33,3%
Total	12	100%

Pada Tabel 1 memperlihatkan distribusi frekuensi dari 12 responden didapat keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan (100%) dengan mayoritas memiliki golongan umur ≤ 31 tahun sebanyak 8 (66,7%) responden. Berdasarkan variabel tingkat pendidikan dari 12 responden, didapat sebanyak 8 (66,7%) responden memiliki tingkat pendidikan diploma. Sedangkan untuk tingkat pendidikan sarjana sebanyak 4 (33,3%) responden.

Tabel 2. Distribusi Hubungan Masa Kerja dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Masa Kerja	Keluhan Kelelahan Kerja						Total	ρ value (nilai r)	
	Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi				
	Σ	%	Σ	%	Σ	%			
< 6 tahun	1	8,3	1	8,3	4	33,3	6	50	0,028 (- 0,630)
6 – 10 tahun	2	16,7	1	8,3	0	0	3	25	
> 10 tahun	2	16,7	1	8,3	0	0	3	25	
Total	5	41,7	3	25	4	33,3	12	100	

Hubungan Masa Kerja dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Distribusi keluhan kelelahan kerja berdasarkan masa kerja terlihat pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 4 (33,3%) responden dengan masa kerja kurang dari 6 tahun mengalami tingkat keluhan kelelahan kerja sangat tinggi. Hasil uji statistik Spearman rho didapat nilai ($\rho = 0,028$) artinya terdapat kaitan diantara masa kerja dengan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya. Koefisien korelasi antara variabel masa kerja dengan variabel keluhan kelelahan kerja ialah sebesar 0,630 diartikan bahwa terdapat hubungan kuat antar variabel dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan negatif antara variabel masa kerja dengan keluhan kelelahan kerja berarti semakin lama masa kerja perawat maka tingkat keluhan kelelahan kerja yang dirasakan semakin menurun.

Tabel 3. Distribusi Hubungan Status Gizi dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Status Gizi	Keluhan Kelelahan Kerja						Total	ρ value (nilai r)	
	Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi				
	Σ	%	Σ	%	Σ	%			
Normal (> 18,5 kg/m ² -25,0 kg/m ²)	5	41,7	1	8,3	1	8,3	7	58,3	0,015 (0,678)
Gemuk (> 25,0 kg/m ²)	0	0	2	16,7	3	25	5	41,7	
Total	5	41,7	3	25	4	33,3	12	100	

Hubungan Status Gizi dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Distribusi keluhan kelelahan kerja berdasarkan status gizi terlihat pada Tabel 3 menunjukkan bahwa 5 (41,7%) responden dengan status gizi dalam kategori normal (IMT = 18,5 kg/m²-25,0 kg/m²) mengalami tingkat keluhan kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistik Spearman rho didapat nilai ($\rho = 0,015$) artinya terdapat kaitan diantara status gizi dengan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya. Koefisien korelasi antara variabel status gizi dengan variabel keluhan kelelahan kerja ialah sebesar 0,678 diartikan bahwa terdapat hubungan kuat antar variabel dengan arah hubungan positif. Arah hubungan positif antara variabel status gizi dengan keluhan kelelahan kerja berarti semakin tidak normal status gizi bidan maka tingkat keluhan kelelahan kerja akan cenderung meningkat.

Tabel 4. Distribusi Hubungan Beban Kerja Mental dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Beban Kerja Mental	Keluhan Kelelahan Kerja						Total		p value (nilai r)
	Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		Σ	%	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%			
Tinggi	5	41,7	3	25	1	8,3	9	75	0,009
Sangat Tinggi	0	0	0	0	3	25	3	25	(0,713)
Total	5	41,7	3	25	4	33,3	12	100	

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Distribusi keluhan kelelahan kerja berdasarkan beban kerja mental terlihat pada Tabel 4 menunjukkan bahwa 5 (41,7%) responden dengan beban kerja mental tinggi mengalami tingkat keluhan kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistik Spearman rho didapat nilai ($\rho = 0,009$) artinya terdapat kaitan diantara beban kerja mental dengan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya. Koefisien korelasi antara variabel beban kerja mental dengan variabel keluhan kelelahan kerja ialah sebesar 0,713 diartikan bahwa terdapat hubungan kuat antar variabel dengan arah hubungan positif. Arah hubungan positif antara variabel beban kerja mental dengan keluhan kelelahan kerja berarti semakin tinggi beban kerja mental bidan maka tingkat keluhan kelelahan kerja akan cenderung meningkat.

PEMBAHASAN

Hubungan Masa Kerja dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Masa kerja yang digunakan dalam penelitian merupakan lama responden bekerja yang ditentukan dalam satuan tahun dimulai sejak responden bekerja sampai dengan waktu penelitian. Hasil uji statistik Spearman rho didapatkan nilai ρ sebesar 0,028 dan nilai koefisien korelasi sebesar - 0,630 yang memperlihatkan adanya hubungan diantara masa kerja dan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya. Masa kerja kurang dari 3 tahun dikategorikan sebagai masa kerja baru sedangkan apabila masa kerja lebih dari 3 tahun termasuk dalam kategori masa kerja lama (11). Menurut Edwina (2021) masa kerja memiliki pengaruh positif dan negatif apabila ditinjau berdasarkan pengalaman yang diperoleh. Pengaruh positif masa kerja dapat dilihat jika seseorang dengan lama masa kerja lebih dari 3 tahun akan semakin berpengalaman dalam melakukan tugas-tugas pekerjaan serta menambah keterampilan dalam melakukan pekerjaan. Pengaruh negatif masa kerja terhadap seseorang apabila ditinjau dari lamanya individu tersebut berinteraksi dengan bahaya yang ditimbulkan baik itu dari pekerjaannya ataupun lingkungan kerjanya. Semakin lama masa kerjanya maka akan semakin tinggi tingkat risiko terpapar bahaya yang ditimbulkan baik oleh pekerjaan maupun lingkungan (12).

Berdasarkan penelitian oleh Utami dkk. (2018), "terdapat hubungan kuat antara masa kerja dengan kelelahan pada pekerja" (13). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Edwina (2021), menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat Rumah Sakit X (12). Tenaga kerja dengan masa kerja diatas 3 tahun akan memiliki ketahanan mental semakin matang sehingga baik dalam bertindak dan penyesuaian diri dengan lingkungan kerja. Hal tersebut juga membuat tenaga kerja terbiasa dengan pola pekerjaan yang dilakukan dan terbiasa menghadapi berbagai tekanan dalam bekerja sehingga terciptanya mekanisme koping yang baik untuk mencegah kelelahan kerja (14). Namun masa kerja lama dapat membuat sebagian tenaga kerja merasa jenuh dan akan mempengaruhi tingkat kelelahan yang dialami (11). Menurut Suma'mur (2009), kelelahan kerja dengan periode dekade berasal dari tekanan usaha yang menumpuk selama periode dekade dan dapat dipulihkan dengan pensiun. Sedangkan kelelahan kerja dengan periode tahun berasal dari tekanan usaha selama beberapa tahun dan dapat dipulihkan dengan liburan (15).

Hubungan Status Gizi dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Status gizi yang digunakan dalam penelitian merupakan keadaan tubuh responden sesuai dengan konsumsi makanan dan pemenuhan zat gizi yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan responden. Hasil uji statistik Spearman-rho didapatkan nilai ρ sebesar 0,015 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,678 yang memperlihatkan adanya hubungan diantara status gizi dan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya. Salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan terjadinya risiko kelelahan kerja pada pekerja ialah status gizi (16). Status gizi yang terpenuhi dengan baik dan tepat dapat mempengaruhi tingkat kecepatan, ketepatan, dan keakuratan dalam melakukan pekerjaan (10). Menurut Maurits (2012), status gizi normal dapat membantu tenaga kerja memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik dalam menyelesaikan pekerjaan dibandingkan dengan pekerja berstatus gizi kurang dan lebih. Kebutuhan gizi yang tercukupi akan menghasilkan energi yang sesuai dengan kebutuhan mengurangi risiko penyebab kelelahan kerja (6). Pemenuhan

gizi tidak hanya secara kuantitas namun juga harus mementingkan kualitas makanan. Makanan bergizi seimbang secara signifikan mempengaruhi kewaspadaan dan kualitas kerja (17).

Pada penelitian terkait dengan kelelahan kerja yang dilakukan oleh Rinaldi (2020), diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan nilai signifikan sebesar 0,002 ($p < 0,05$) (11). Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian lain didapatkan ada hubungan yang signifikan antara umur, dan status gizi dengan kelelahan kerja pada Bidan RSIA Bunda Anisah (18). Lendombela (2017) dalam Mulfiyanti (2019) mengemukakan “tenaga kerja dengan IMT kurus dan IMT gemuk akan cenderung merasakan kelelahan akibat adanya perubahan fungsi tubuh”. Perubahan fungsi tubuh timbul disebabkan adanya penurunan simpanan zat gizi dan jaringan sehingga menyebabkan perubahan biokimia serta penurunan Hb, serum vitamin A, dan karoten (16). Menurut Suma'mur (2009), seseorang dengan kekurangan gizi khususnya berupa kalori akan berdampak negatif yakni penurunan kemampuan dan waktu dalam penyelesaian pekerjaan yang diiringi dengan penurunan produktivitas. Selain itu kekurangan gizi dapat menyebabkan kondisi tubuh seseorang menjadi rentan terhadap penyakit serta penurunan daya tahan tubuh (15). Sedangkan berdasarkan Almatsier (2003) dalam Retnosari (2017), seseorang dengan kelebihan gizi memiliki masalah penumpukan lemak di pembuluh darah yang berpotensi menghambat aliran darah, sehingga tubuh dan otot akan kekurangan suplai oksigen. Keterbatasan oksigen mengakibatkan asam laktat menumpuk sehingga menimbulkan rasa lelah dan sakit (19).

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Bidan di Rumah Sakit X Surabaya

Beban kerja mental yang digunakan dalam penelitian merupakan selisih antara tuntutan beban kerja dengan kapasitas maksimum beban mental responden dalam keadaan termotivasi. Hasil uji statistik Spearman-rho didapatkan nilai ρ sebesar 0,009 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,713 yang memperlihatkan adanya hubungan diantara beban kerja mental dan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya. Tenaga kebidanan memiliki tugas pokok dan tupoksi yang berbeda tiap masing-masing individu. Bidan dituntut untuk memberikan pelayanan dan penanganan maksimal secara tepat dan tepat. Tuntutan tugas yang berlebih dapat meningkatkan beban kerja mental. Beban kerja mental ialah adanya tekanan mental yang disebabkan oleh pelaksanaan pekerjaan pada lingkungan dan kondisi tertentu yang melibatkan proses persepsi dan interpretasi (7). Penilaian beban kerja mental cenderung pada tingkat ketelitian, kecepatan, dan konstansi kerja. Semakin tinggi tuntutan kerja dapat meningkatkan beban kerja mental yang dirasakan tenaga kerja (20). Beban kerja mental berlebih memberikan pengaruh terhadap kinerja tenaga kerja dan secara langsung berkaitan dengan tingkat kelelahan kerja. Dalam buku Tarwaka & Bakri (2016), beban kerja mental didefinisikan sebagai hal utama yang menyebabkan tenaga kerja merasa terbebani sehingga memicu keluhan kelelahan kerja ketika bekerja (7). Beban kerja mental tinggi menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan kinerja seseorang, sebagai imbasnya hal tersebut dapat mengurangi produktivitas kerja (21).

Menurut penelitian Rahmawati dkk. (2019), “variabel beban kerja mental memiliki korelasi terkuat dengan variabel kelelahan kerja” (22). Penelitian selanjutnya terkait hubungan beban kerja mental dengan kelelahan kerja didapatkan hasil uji spearman rank dengan nilai ρ value sebesar 0,004 ($< 0,05$), dimana terdapat hubungan bermakna antara kedua variabel (20). Berdasarkan Suma'mur (2009), setiap tenaga kerja memiliki kemampuan berbeda dalam memikul beban kerja tertentu secara optimal mulai dari beban fisik, mental, dan sosial. Sehingga perlu dilakukannya penempatan khusus tenaga kerja pada jenis pekerjaan yang tepat sesuai keterampilan, pengalaman, motivasi dan lain sebagainya. Selain itu beban kerja yang diberikan pada tenaga kerja perlu disesuaikan dengan kemampuan psikis dan fisik. Adanya penyesuaian tersebut dapat menurunkan kecenderungan timbulnya kelelahan kerja (15). Mamusungetal (2019) dalam Wurarah dkk. (2020) menjelaskan bahwa “aktivitas mental lebih berat dibandingkan dengan aktivitas fisik”. Aktivitas mental selalu melibatkan kerja otak sehingga menyebabkan kejenuhan atau kelelahan mental (20). Kelelahan mental akan berpengaruh negatif terhadap kepuasan kerja. Salah satu gejala kelelahan mental yakni munculnya sifat sinis yang berdampak buruk terhadap diri sendiri, organisasi, dan pekerjaan (23).

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja, status gizi, dan beban kerja mental dengan keluhan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit X Surabaya.

SARAN

Sebaiknya tenaga kebidanan memanfaatkan waktu istirahat ketika tidak ada pasien seperti mendengarkan musik sehingga pikiran menjadi tidak tegang serta memperhatikan status gizi dengan memakan makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nisak U. K., Cholifah. Statistik di Fasilitas Layanan Kesehatan. 1st ed. Sidoarjo: UMSIDA Press; 2020. 1–107 p.
2. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan [Internet]. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI; 2017. Available from: <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0A>
3. Adawiyah R, Blikololong JB. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Burnout Pada Karyawan Rumah Sakit. *J Psikol.* 2018;11(2):190–9.
4. Cahyono AD. Stres Kerja Sebagai Predictor Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Pada Dokter Umum Yang Mengakibatkan Burnout. *J Psikol.* 2022;10–20.
5. Masduki MP, Ekawati, Wahyuni I. Hubungan Antara Karakteristik Demografi Pekerja, Beban Kerja Mental, dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Burnout pada Staff Administrasi FKM UNDIP. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2021;9(6):784–92. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
6. Maurits LSK. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta: Amara Books; 2012.
7. Tarwaka, Bakri SH, Sudiajeng L. Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. 1st ed. Surakarta: UNIBA Press; 2016.
8. Langgar DP, Setyawati VAV. Hubungan antara Asupan Gizi dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Perusahaan Tahu Baxo Bu Pudji di Ungaran Tahun 2014. *J Kesehat VISIKES* [Internet]. 2014;13(2):127–35. Available from: <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/1125/837>
9. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI; 2020. 1–497 p.
10. Ardiyanti N, Wahyuni I, Suroto, Jayanti S. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Keperawatan dan Tenaga Kebidanan di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2017;5(5):264–73. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
11. Rinaldi RR, Fauzan A, Ilmi MB. Hubungan Usia, Masa Kerja dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki (Amt) di PT. Elnusa Petrofin Banjarmasin Tahun 2020. *J Kesehat Masy.* 2020.
12. Rudyarti E. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit X. *J Ind Hyg Occup Heal.* 2021 Apr 5;5(2):13–20.
13. Utami NN, Riyanto H, Evendi HA. Hubungan Antara Usia dan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Rumah Tangga Peleburan Aluminium di Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu. *J Kesehat Masy.* 2018;3(2):66–71.
14. Lutfi M, Puspanegara A, Mawaddah AU. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja (Burnout) Perawat di RSUD 45 KUNINGAN JAWA BARAT. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J.* 2021 Dec 2;12(2):173–91.
15. Suma'mur. Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja. Jakarta: CV Sagung Seto; 2009.
16. Mulfiyanti D, Muis M, Rivai F. Hubungan Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tenriwaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018. Vol. 4, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman.* 2019.
17. Maghfiroh S, Mifbakhuddin. Hubungan Toleransi Stres, Shift Kerja dan Status Gizi Dengan Kelelahan Pada Perawat IGD dan ICU (Studi di RSI Sultan Agung Semarang). *J Kesehat Masy Indones.* 2015;10(2):46–53.
18. Lestari RR, Isnaeni LMA. Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Bidan di RSIA Bunda Anisah Tahun 2019. *J Doppler Univ Pahlawan Tuanku Tambusai.* 2020;4(1):38–42.
19. Retnosari DF, Dwiyaniti E. Hubungan Antara Beban Kerja dan Status Gizi Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan Di RSI Jemursari. *Indones J Occup Saf Heal.* 2017;1–10.
20. Wurarah ML, Kawatu paul artur tennov, Akili rahayu hasan. Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani. *Indones J Public Heal Community Med.* 2020;1(2):6–10.
21. Rahman FN, Pratama AY. Analisis Beban Kerja Mental Pekerja Train Distribution PT. Solusi Bangun Indonesia. *J Teknol dan Manaj Ind Terap.* 2022;1(1):7–14.
22. Rahmawati ND, Tualeka AR. Correlation between Individual Characteristics, Workload, and Noise with Work Fatigue. *Indones J Occup Saf Heal.* 2019;8(2):139–49.
23. Prasetya W, Mangaraja S. Hubungan Beban Kerja Mental , Kelelahan Mental dan Kepuasan Kerja Perawat Rumah Sakit XYZ Saat Pandemi Covid-19. *Pros Semin Nas Ris dan Teknol Terap 2021* [Internet]. 2021;1–18. Available from: <https://journal.unpar.ac.id/index.php/ritektra/article/view/4867>