

PERBEDAAN STRESS KERJA DI TINJAU DARI SHIFT KERJA PAGI SIANG DAN MALAM PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA KENDARI TAHUN 2016

Iskandar Sumarto¹ Pitrah Asfian² Sabril Munandar³

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Halu Oleo¹²³

andarandar607@gmail.com¹ pitrahasfian@gmail.com² sabrilmunandar@gmail.com³

ABSTRAK

shift kerja adalah pengaturan jam kerja oleh suatu tempat kerja untuk mengerjakan sesuatu yang biasanya di bagi atas kerja pagi, kerja siang dan kerja malam. Stress kerja merupakan respon emosional dan fisik yang bersifat mengganggu atau merugikan yang terjadi pada saat tuntutan tugas tidak sesuai kapabilitas, sumber daya atau keinginan pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat stress di tinjau dari *shift* kerja pagi siang dan malam pada perawat di rumah sakit umum daerah kota kendari. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat di rumah sakit umum daerah kota kendari yang bekerja di ruang rawat inap yaitu 157 perawat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik proposional random sampling. Analisis menggunakan uji *kruskal-wallis* menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan tingkat stress kerja antara *shift* kerja pagi siang dan malam pada perawat di rumah sakit umum daerah kota kendari *p value*=0,011 dengan tingkat stress tertinggi pada *shift* kerja malam dengan *mean rank* sebesar 64,75. Di sarankan adanya perbaikan pengelolaan jam kerja seperti penambahan jam kerja pada *shift* pagi dan siang yang jam kerjanya 7 jam agar perawat yang bekerja pada *shift* malam tidak bekerja sampai 11 jam.

Kata kunci: *shift* kerja, stress kerja, perawat

ABSTRACT

*Shift work is setting hours of work by a workplace to work on something that is usually at the top of the work early, work day and night work. Job stress is a response that is both emotionally and physically disturb or harm that occurs when the task demands not match the capabilities, resources or desire of workers. This study aims to look at the differences in the level of stress in the review of shift work morning noon and night nurse in a public hospital Kendari city area. This research uses observational analytic method with cross sectional approach. The population in this study were nurses in public hospitals kendari city areas who work in the inpatient unit is 157 nurses. The sampling technique using proportional random sampling technique. Analysis using Kruskal-Wallis test showed that although there was a significant difference in stress levels between shift work morning noon and night to nurses in public hospitals were cities kendari *p value* = 0,011 with the highest stress levels at work the night shift with a mean rank of 64.75. Suggest an improvement in the management of working hours as additional hours of work in the morning and afternoon shift which working time is 7 hours for nurses working on the night shift was not working up to 11 hours.*

Key words: shift work, work stress, nurse

PENDAHULUAN

pelaksanaan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) adalah salah satu bentuk upaya untuk menciptakan tempat kerja yang aman, sehat, bebas dari pencemaran lingkungan, sehingga dapat mengurangi dan atau bebas dari kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang pada akhirnya dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja. Dalam penjelasan Undang- Undang Nomor 23 tahun 1992 tentang kesehatan telah mengamanatkan antara lain, setiap tempat kerja harus melaksanakan upaya kesehatan kerja, agar tidak terjadi gangguan kesehatan pada pekerja, keluarga, masyarakat dan lingkungan disekitarnya.¹

American National Association for Occupational Safety menempatkan kejadian stres pada perawat berada di urutan paling atas pada empat puluh pertama kasus stres pada pekerja. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Perancis di temukan bahwa persentase kejadian stress yang dialami perawat yaitu sebesar 74%. Sedangkan berdasarkan studi yang dilakukan pada perawat di Swedia diperoleh hasil yaitu lebih dari 80% perawat mengalami stres yang cukup tinggi akibat pekerjaan.²

Menurut hasil survey dari Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2006 sekitar 50,9 % perawat mengalami stress, sering pusing, lelah, tidak bisa beristirahat karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu, gaji rendah tanpa insentif yang memadai. Martina, dalam penelitiannya menyatakan bahwa 80 perawat yang bekerja diruang rawat inap RSPG Cisarua Bogor mengalami stress kerja pada tingkat sedang (86%). Dia juga menyebutkan bahwa pada tingkat stress kerja berdasarkan lama kerja menunjukkan bahwa perawat dengan masa kerja 6 bulan sampai 3 tahun mempunyai tingkat stress kerja tinggi yaitu 12,5%.³

Tenaga kesehatan dan non kesehatan yang berada di tingkat provinsi sebanyak 1.468 orang. Tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit 2.941 orang, Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota 1.068 orang, institusi pendidikan dan lainnya 139 orang dan sarana kesehatan lainnya sebanyak 172 orang, ratio dokter spesialis tahun 2012 di Provinsi Sulawesi Tenggara mencapai 3.86 dokter spesialis per 100.000 penduduk, artinya setiap 100.000 penduduk hanya di layani oleh 3 – 4 dokter spesialis, apabila dilihat dari target Indonesia sehat 2010 maka di Provinsi Sulawesi Tenggara masih di bawah target. (Profil Kesehatan Sultra, 2012).⁴

Berdasarkan hasil survey awal jumlah perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari

berjumlah 161 perawat. Dimana 47 diantaranya merupakan tenaga PNS dan selebihnya tenaga honor. Mereka dibagi ke dalam 3 (tiga) pembagian waktu kerja (shift kerja) yaitu:Shift kerja pagi,siang dan malam. Di mana shift pagi dimulai pukul 08.00 s/d 14.00 WITA, shift siang mulai pada pukul 14.00 s/d 21.00 WITA sedangkan untuk shift malam mempunyai waktu shift yang lama yaitu pukul 21.00 s/d 08.00. bedasarkan sistem pembagian shift tersebut perawat yang beresiko terkena stress adalah perawat dengan shift kerja malam.(Profil RSUD Kota Kendari 2014)⁵

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (*shift* kerja) dan variabel dependen (stres kerja) untuk memperoleh informasi tentang perbedaan stress kerja di tinjau dari shift pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di RSUD Kota Kendari di ruang rawat inap dengan jumlah 157 perawat.pengambilan sampel di lakukan dengan menggunakan teknik proporsional random sampling, yaitu penarikan sampel yang di lakukan untuk mendapatkan perwakilan yang berimbang di setiap populasi yang ada. Jadi total sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 perawat.

HASIL

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden berdasarkan kelompok umur

No	Kelompok umur	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	≤25	33	33%
2.	26-30	62	62%
3.	31-35	4	4%
4.	≥36	1	1%
TOTAL		100	100%

Sumber: data primer maret 2016

Table 1 menunjukan kebanyakan responden berada di rentang usia 26-30 tahun yaitu sebanyak 62 responden sedangkan yang paling sedikit berada di rentang usia ≥36 tahun yaitu 1 responden.

Karakteristik responden menurut jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah(n)	Persentase(%)
1	Laki-laki	23	23%
2	perempuan	77	77%
	total	100	100%

Sumber: Data primer maret 2016

Table 2 menunjukkan kebanyakan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 77 responden dan laki-laki sebanyak 23 responden.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir

No	pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	D3	62	62%
2	S1	38	38%
	total	100	100%

Sumber; data primer maret

Table 3 menunjukkan bahwa dari 100 responden tingkat pendidikan ter banyak yaitu D3 sebanyak 62 responden dan S1 sebanyak 38 responden.

Karakteristik responden berdasarkan lama bekerja

No	Lama Bekerja (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	1	8	8%
2	2	45	45%
3	3	23	23%
4	4	7	7%
5	5	11	11%
6	6	1	1%
7	8	1	1%
8	11	4	4%
	total	100	100%

Suber: data primer maret 2016

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 100 responden 45 di antara sudah bekerja selama 2 tahun sedangkan 2 responden telah bekerja selama 6 dan 8 tahun.

2. Analisis bivariat

No	Shift kerja	Stress kerja						total
		Ringan		sedang		berat		
		n	%	n	%	n	%	l
1	Pagi	17	17%	17	17%	0	0%	34
2	Siang	11	11%	15	15%	7	7%	33
3	mala m	6	6%	22	22%	5	5%	33
	total	34	34%	54	54%	12	12%	100

Sumber: data primer maret 2016

Bedasarkan tabel 5 di dapat perbnya mengalami stress edaan tingkat stress pada masing masing shift, shift pagi jumlah responden 34 dimana 17 diantaranya mengalami stress ringan dan 17 lainnya mengalami stress sedang dan pada shift pagi tidak terdapat responden yang mengalami stress ringan. Sedangkan pada shift malam dengan jumlah responden sebanyak 33 responden 11 responden mengalami stress ringan, 15 respondeng mengalami stress sedang dan 7 responden mengalami stress berat. Sedangkan pada shift malam dengan jumlah responden 33, 6 diantaranya mengalami stress ringan 22 responden mengalami stress sedang dan 5 responden mengalami stress berat

Perbedaan tingkat stress di tinjau dari shift kerja

No	Shift kerja	Mean rank	P value
1.	Pagi	40,07	0,011
2.	siang	53,90	
3	malam	64,75	

Sumber; data primer april 2016

Bedasarkan hasil uji *kruskal-wallis* dengan *mean rank* pada shift pagi 40,07, shift siang 53,90 dan pada shift malam 64,75. Dengan hasil tersebut shift malam memiliki nilai tertinggi di bandingkan shift pagi dan shift siang. Sedangkan p value sebesar 0,011 ($0,011 \leq 0,05$) maka dapat di simpulkan terdapat perbedaan tingkat stress pada shift pagi siang dan malam.

DISKUSI

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di RSUD Kota Kendari berjenis kelamin perempuan (77 %) lebih banyak di banding jumlah perawat laki-laki (23%). Menurut sarwono yang dikutip oleh Tazkia baik laki-laki maupun perempuan dapat mengalami stres, tetapi di duga lebih banyak perempuan yang mengalami stres di banding laki-laki. Hal ini disebabkan oleh akibat sampingan dari keadaan dan perubahan biologis psikologis dan sosialnya.

Teori tersebut sesuai dengan penelitian Russeng, hasil penelitian bahwa perempuan cenderung mengalami stres kerja lebih besar dari pada laki-laki karena perempuan memiliki emosi yang meledak-ledak daripada laki-laki. Hal yang sama di tunjukan oleh penelitian Putri yang menyimpulkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres dari pada laki-laki, karena adanya konflik peran yang di rasakan perempuan daripada laki-laki.⁶

Pendapat tersebut memiliki perbedaan dengan hasil penelitian Gobel menunjukkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian stres.

Umur

Hasil uji karakteristik responden penelitian berdasarkan kelompok umur perawat adalah kelompok umur 26-30 tahun adalah yang terbanyak yaitu 62 responden (62%) sedangkan yang terkecil adalah kelompok umur 36> yaitu 1 responden (1%).

Menurut penelitian Gobel, umur tidak berhubungan dengan stres. Usia tidak menjadi faktor penyebab stres, karena stres dapat terjadi pada perawat dengan usia berapapun. Stres lebih tergantung pada manajemen stres tiap individu. Hasil penelitian Ismafiaty juga menunjukkan hal yang sama bahwa usia tidak ada hubungannya dengan stres kerja, karena kedewasaan seseorang dalam menanggulangi stres kerja tidak di lihat dari usia tetapi dari pengalaman yang di dapatkan.

Hasil yang berbeda di tunjukan pada hasil penelitian Russeng, bahwa stres pada perawat yang berumur di bawah 40 tahun lebih banyak mengalami stres dari pada perawat usia di atas 40 tahun. Perawat yang berada dalam kelompok umur 41-50 tahun dapat di katakan lebih memiliki kemampuan untuk mengendalikan stres. Hal yang sama di tunjukan oleh penelitian Revalicia bahwa ada hubungan antara usia dengan stres kerja pada perawat di RS Dr. Soetomo Surabaya. Perawat yang berusia 20-25 tahun lebih banyak mengalami tingkat stres yang sangat tinggi dari pada perawat yang

berusia 25-30 tahun, 31-35 tahun, 36-40 tahun, dan >40 tahun sebagian besar tingkat stres adalah sedang dan ringan.

Pendidikan

Hasil penelitian karakteristik responden menurut pendidikan di dapatkan 62 (62%) perawat adalah lulusan D3 dan 38 (38%) adalah lulusan S1. Aiska⁸ tingkat pendidikan tidak berpengaruh terhadap tingkat stres kerja. Tingkat pendidikan berhubungan dengan peran penting dalam pengembangan individu bukan dengan stres kerja. Hal yang sama di tunjukan oleh penelitian Ismafiaty menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dan stres kerja yang di alami oleh perawat.⁹

Lama Bekerja

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh data rata-rata lama bekerja perawat yaitu $\pm 3,08$ tahun. Menurut penelitian Russeng, hasil penelitian menyimpulkan bahwa pada awal bekerja perawat memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan akan menurun seiring bertambahnya waktu 5 sampai 10 tahun. Semakin lama seseorang bekerja akan semakin trampil melaksanakan pekerjaannya. Selain itu, pekerja yang memiliki masa kerja yang lebih lama adalah kelompok kerja yang cenderung mudah melakukan tuntutan terhadap pihak manajemen. Seseorang yang sudah lama mengabdikan memiliki tingkat kepuasan yang tinggi, sehingga stres yang di alami semakin turun.

Berbeda dengan pendapat diatas menurut penelitian Puteri stres kerja di alami oleh perawat yang masa kerjanya > 9 tahun. Hal ini di karenakan semakin lama masa kerja seseorang maka semakin besar peluang orang tersebut mengalami stres. Penyebab stres adalah pekerjaan yang monoton, berulang-ulang, terus menerus setiap hari di kerjakan dalam waktu yang lama pada akhirnya menimbulkan kejenuhan dan kebosanan yang di hadapi perawat dalam menghadapi pekerjaannya.¹⁰

Tingkat Stres

Stres di definisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang di hadapi oleh manusia secara fisik, mental, emosional dan spritual manusia tersebut (Widyastuti, 2004). Masalah perubahan hormonal yang sering di kaitkan dengan kecendrungan terjadinya stres. Ketika seseorang mengalami stres, jumlah cairan di otak berkurang. Cairan tersebut adalah serotonin. Hal itu dapat menyebabkan kinerja sel otak menjadi lambat. Bila terjadi ketidak seimbangan akan menyebabkan terjadinya stres. Selain serotonin ada zat penghantar saraf lain yang berperan menyebabkan terjadinya

stres seperti norepineprin, dopamine, hitamin dan esterogen. Esterogen yang merupakan hormon perempuan adalah penyebab stres. Ketika jumlah esterogen menurun, akan muncul gejala-gejala stres bahkan sampai depresi. Di samping itu esterogen juga akan memberi pengaruh secara langsung terhadap timbulnya stres itu sendiri.¹¹

Analisis Perbedaan Stres Kerja Antara Shift Pagi, Sore Dan Malam

Dalam suatu pekerjaan terdapat suatu sistem pembagian waktu kerja atau sering disebut dengan shift kerja. Tenaga kerja pada sebuah instansi memiliki jadwal pembagian kerja yang teratur.¹²

Shift kerja menimbulkan banyak masalah terutama bagi tenaga kerja yang tidak atau kurang nyaman maupun kurang menyesuaikan diri dengan jam kerja yang dijalankan, terutama pada shift kerja malam. Salah satu masalah yang mungkin dapat timbul adalah terjadinya stres pada tenaga kerja (Balatif, 2008). Bedasarkan hasil uji statistik kruskal-wallis dengan mean rank sebesar *shift* pagi 40,07, *shift* siang 53,90 dan *shift* malam 64,75. Dengan hasil tersebut *shift* malam memiliki nilai tertinggi di bandingkan shift pagi dan siang. Sedangkan nilai *P-value* sebesar 0.011 ($0,011 \leq 0,05$). Maka dapat di simpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara shift kerja pagi siang dan malam.

Penelitian Prismayanti menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ($p < 0,000$) antara shift kerja dan stres kerja pada perawat rawat inap dengan arah korelasi yang positif, artinya semakin tidak teratur *shift* maka akan semakin berat pula tingkat stres yang di derita perawat dan begitu pula sebaliknya semakin teratur sistem *shift* maka semakin kecil peluang terjadinya stres pada perawat.¹³

Penelitian Widyasrini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara shift kerja terhadap stres kerja *P-value* = 0,000 berarti *P-value* $0,000 \leq 0,05$.¹⁴ Hal yang sama di tunjukan penelitian Marchelia tentang stres kerja di tinjau dari *shift* kerja pada karyawan bahwa ada perbedaan stres kerja yang signifikan di tinjau dari *shift* kerja pada karyawan $P = 0,000$ ($P < 0,05$) dimana *shift* malam lebih tinggi tingkat stresnya dibanding *shift* pagi dan siang.¹⁴ Penelitian Firmana menyimpulkan bahwa ada hubungan shift kerja dan stres kerja dengan nilai value atau chi square 5,329 dengan T tabel 3,841.¹⁵

Stres kerja dapat terjadi karena tidak adanya dukunga sosial yaitu berupa dukungan dari lingkungan pekerjaan maupun lingkungan keluarga, sehingga cenderung lebih mudah terkena stres. Hal ini di sebabkan tidak adanya dukungan sosial yang

menyebabkan ketidaknyamanan dalam menjalankan pekerjaan dan tugasnya. Penyebab lain yaitu manajemen kantor seperti pembagian shift kerja, tugas kerja, dan rotasi kerja, dan sehingga karyawan tidak leluasa menjalankan pekerjaannya yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres kerja. Hal yang diketahui adalah lingkungan berperan sangat penting dalam membuat seseorang menjadi stres atau tidak, khususnya lingkungan kerja dan keluarga. Menurut Maharani, Shift kerja adalah periode waktu dimana suatu kelompok pekerja dijadwalkan bekerja pada tempat kerja tertentu. Disamping memiliki segi positif yaitu memaksimalkan sumber daya yang ada, shift kerja akan memiliki resiko dan mempengaruhi pekerja misalnya pada : Aspek fisiologis, terjadi gangguan circadian rhythms yaitu proses yang saling berhubungan yang dialami tubuh untuk menyesuaikan dengan perubahan waktu selama 24 jam.¹⁶

Fungsi dan tahapan fisiologis dan psikologis memiliki suatu circadian rhythms yang tertentu selama 24 jam sehari, sehingga circadian rhythms seseorang akan terganggu jika terjadi perubahan jadwal kegiatan seperti perubahan shift kerja. Dengan terganggunya circadian rhythms pada tubuh pekerja akan terjadi dampak fisiologis pada pekerja seperti gangguan gastrointestinal, gangguan pola tidur dan gangguan kesehatan lain,

Aspek psikologis, stres akibat shift kerja akan menyebabkan kelelahan (fatigue) yang dapat menyebabkan gangguan psikis pada pekerja, seperti ketidakpuasan dan iritasi. Tingkat kecelakaan dapat meningkat dengan meningkatnya stres, fatigue dan ketidakpuasan akibat shift kerja ini, Aspek kinerja, kinerja pekerja termasuk tingkat kesalahan, ketelitian dan tingkat kecelakaan, lebih baik pada waktu siang hari dari pada malam hari, sehingga dalam menentukan shift kerja harus diperhatikan kombinasi dari tipe pekerjaan, sistem shift dan tipe pekerja domestik dan sosial, shift kerja akan berpengaruh negatif terhadap hubungan keluarga seperti tingkat berkumpulnya anggota keluarga dan sering berakibat pada konflik keluarga. Secara sosial, shift kerja juga akan mempengaruhi sosialisasi pekerja karena interaksinya terhadap lingkungan menjadi terganggu.

Kerja shift juga berhubungan dengan respon tubuh terhadap cahaya. Mereka yang bekerja pada malam hari menjalani pola hidup yang terganggu, karena sistem penerangan saat bekerja di malam hari juga menjadi penyebab kanker karena cahaya lampu mampu mengeluarkan

melatonin yang dapat merangsang pertumbuhan sel kanker.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tidak semua perawat merasa nyaman pada shift yang dijalani. Individu merasa nyaman terhadap pekerjaannya apabila dirinya mampu mengimbangi antara pekerjaannya dengan waktu istirahat, waktu untuk kegiatan sosial, individu maupun keluarganya. Selain itu, menjaga dengan baik kesehatan tubuh maupun psikis individu agar dapat melakukan pekerjaan dengan baik dan terhindar dari kemungkinan munculnya stres kerja. Karena stres kerja yang terjadi dapat menurunkan produktivitas individu sehingga pekerjaan yang dilakukan tidak maksimal. Hal ini sangat penting diperhatikan khususnya bagi tenaga perawat yang pada dasarnya perawat memiliki tanggungjawab yang besar terhadap penyembuhan pasiennya.

Faktor yang dapat menimbulkan stres di pekerjaan berdasarkan penelitian (Munandar, 2008) yaitu: konflik peran (role conflict) timbul jika karyawan mengalami adanya pertentangan antara tugas-tugas yang harus dilakukan dan antara tanggung jawab yang dimiliki, tugas-tugas yang harus dilakukan menurut pandangan karyawan bukan merupakan bagian dari pekerjaannya, tuntutan-tuntutan yang bertentangan dari atasan, rekan, bawahan, atau orang lain yang dinilai penting bagi dirinya, dan pertentangan dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadinya sewaktu melakukan tugas pekerjaannya

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian maka dapat ditarik kesimpulan

1. Terdapat perbedaan tingkat stres kerja antara *shift* pagi siang dan malam pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari.
2. Pada *shift* pagi perawat yang mengalami stres ringan 17 perawat jumlahnya sama dengan perawat yang mengalami stres sedang, pada *shift* pagi tidak terdapat perawat yang mengalami stres berat.
3. Pada *shift* kerja siang perawat yang mengalami stres ringan sebanyak 11 perawat stres sedang sebanyak 15 perawat dan perawat yang mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 15 perawat dan 7 perawat mengalami tingkat stres berat.
4. Pada *shift* kerja malam perawat yang mengalami stres ringan sebanyak 6 perawat dan 23 perawat mengalami stres sedang dan 4 perawat mengalami stres berat

SARAN

1. Bagi Pihak Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari

Diharapkan pihak RSUD melakukan perbaikan sistem *shift* kerja dan juga perbaikan sistem besuk yang dilakukan keluarga pasien karena berdasarkan hasil wawancara perawat bertambah pekerjaannya kita menjalani sistem *shift* siang hal tersebut dikarenakan banyaknya kunjungan keluarga pasien antara pukul 17:00 sampai 20:00.

2. Bagi Perawat

Perawat hendaknya melakukan istirahat yang cukup setelah bekerja untuk menjaga kondisi fisik dan mental. Hal tersebut guna menghindari terjadinya stres. Untuk mengurangi stres perawat dapat melakukan *repressing* pada saat libur atau berolahraga dan juga relaksasi

3. Bagi peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan faktor yang dapat menyebabkan stres dan tidak melakukan uji perbedaan pada karakteristik responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI. 2006. *Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*.
2. BASUKI, T. 2014. *Studi Komparatif Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat PNS Dan Non PNS Di Ruang Rawat Inap RS Jiwaprovinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2014*. Skripsi FKM-UHO. Kendari.
3. Martina, a. 2012. *Gambaran tingkat stress kerja perawat di ruang rawat inap di rumah sakit paru dr. mohammad goenawan partowidigdo cisarua bogor (RSPG) 2012*. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan UI. Depok.
4. Profil kesehatan sultra 2012. jumlah tenaga kesehatan provinsi sultra.
5. Profil rumah sakit umum daerah kota kendari tahun 2014.
6. Puteri, RK.. 2009. *Gambaran Stres kerja pada perawat shift malam di ruang intalasi gawat darurat RSUD dr. pringadi medan tahun 2009*. [skripsi ilmiah]. Medan: fakultas kesehatan masyarakat USU
7. Gobel SR. 2013. *Factor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang ICU Dan UGD RSUD Datoe Binangkang Kabupaten Bolaang Mongondow*. [skripsi ilmiah]. Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

8. Asika S. 2014. *Analisis Factor-Faktor Yang Berpengaruh Pada Tingkat Stress Kerja Perawat Di Rumah Sakit Grhasia Yogyakarta*. [skripsi ilmiah]. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
9. Ismafiaty. 2011. *Hubungan antara strategi koping dan karakteristik perawat dengan stress kerja di rurtikang perawatan intensip rumah sakit dustira cimahi*. Jurnal kesehatan kartika. Vol. 6 No. 2. 122-129.
10. Badan Penelitian Dan Pengembangan Departemen Kesehatan RI. 2007.stres. Diakses desember 2015.www.bppm.com
11. Rachmawati, P. 2010. *Shift Kerja yang Baik Disesuaikan Dengan Kondisi dan Lingkungan Kerjanya*. <http://www.kolumnis.com>. Akses tanggal 24 Oktober 2014.
12. Prismayanti. 2010. *Hubungan Shift Kerja Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soegiri Lamongan*. Surya. Vol. 03. No. VII. Desember 2010.
13. Widysrini. 2013. *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Ortopedi. Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta*. [skripsi ilmiah]. Surakarta: fakultas kedokteran universitas sebelas maret.
14. Firmana. 2011. *Hubungan Shift Kerja Dengan Stress Kerja Karyawan Bagian Operation Pt Newmont Nusa Tenggara Di Kab. Sumba Barat*. KESMAS. Vol. 5. No. 1. Januari 2011: 1-67.
15. Maharani, Diah R. 2010. *Dampak dari Shift Kerja serta Solusi Mengenai Bagaimana Shift Kerja yang Baik yang Seharusnya Diterapkan oleh Perusahaan*.<http://www.restuningmaharani.blogspot.com>. Akses Tanggal4 february 2016.
16. Munandar.(2006) psikologi industri dan organisasi. Jakrta:UI-press