

**ANALISIS BEBAN KERJA FISIK DAN MENTAL SERTA STRES KERJA
PERAWAT SECARA *ERGONOMICS* PADA RUMAH SAKIT JIWA
TAMPAN PEKANBARU**

Oleh :

Suhermiati

Pembimbing: Samsir dan Iwan Nauli Daulay

Faculty of Economic Riau University, Pekanbaru, Indonesia

E-mail: suhermiati.mypebri@yahoo.co.id

*Analysis Of Physical And Mental Workload And Stress Of Nurses Working In
Psychiatric Hospitals Ergonomics Tampan Pekanbaru*

ABSTRACT

Nurse is a profession that risky from stress. Conditions of workload and job stress note to be know determined needs quality and quantity of nurses needed, to prevent workloads that do not fit or are not comparable with the ability of the nurses had. The workload consists of a physical and mental workload. The study aims to determine the llevel of physical and mental workload and stress of nurses working in psychiatric hospitals ergonomics Pekanbaru Tampan. Physical workload measured by caloric needs and mental workload measured by subjective methods (SWAT). This type is descriptive research. Samples were taken by purposive sampling. Based on the research of the respondent's characteristics, it is found out that 26,92% of nurses are 34-39 aged, 51,92% of nurses are female, 50-63kg of nurses are 55,77% weight. Levels of physical workload that the mild, namely mental workload levels in the medium category and levels of work stress in the mild category.

Keyword: Workload, stress, nurse, ergonomics, and psychiatric hospitals

PENDAHULUAN

Tubuh manusia dirancang untuk dapat melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari. Adanya masa otot yang bobotnya hampir lebih dari separuh dari berat tubuh, memungkinkan manusia untuk dapat menggerakkan tubuh dan melakukan berbagai pekerjaan. Pekerjaan disatu pihak memiliki arti penting bagi kemajuan dan peningkatan prestasi, sehingga dapat mencapai kehidupan yang produktif yang merupakan

salah satu tujuan hidup. Dipihak lain, dengan bekerja berarti tubuh akan menerima beban dari luar tubuhnya. Dapat diartikan bahwa setiap pekerjaan merupakan beban bagi mereka yang bersangkutan. Beban tersebut dapat berupa beban fisik maupun beban mental. Menurut Meshkati (1988) dalam Hariyati (2011), beban kerja didefenisikan sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja

dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi.

Kualitas, kapasitas atau kemampuan pekerja dapat ditingkatkan dengan pemberian beban kerja yang baik sehingga hal tersebut akan memberikan kejelasan bagi para pekerja agar dapat melaksanakan tugasnya dengan baik sesuai dengan beban kerja yang menjadi tanggung jawabnya dan mencegah kemungkinan tumpang tindih dalam pekerjaan, mencegah pemborosan dan saling melempar tanggung jawab apabila terjadi kesalahan dan kesulitan dalam menjalankan pekerjaan. Sehingga akan berdampak bagi kelangsungan dan perkembangan organisasi atau perusahaan untuk mencapai tujuan dan dapat bersaing dengan organisasi atau perusahaan lain.

Dari sudut pandang ergonomi, seluruh beban kerja yang diterima seseorang harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kemampuan kognitif maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut. Menurut Suma'mur (1984) dalam Tarwaka (2013:106) bahwa kemampuan kerja seorang tenaga kerja berbeda dari satu kepada yang lainnya dan sangat tergantung dari tingkat keterampilan, kesegaran jasmani, keadaan gizi, jenis kelamin, usia dan ukuran tubuh dari pekerja yang bersangkutan.

Selain melihat dan memperhatikan beban kerja fisik, beban kerja yang bersifat mental harus pula dipertimbangkan. Namun demikian, penilaian beban kerja mental tidaklah semudah menilai beban kerja fisik.

Dalam pencapaian target implementasi ergonomi, dilakukan evaluasi beban kerja mental.

Evaluasi beban kerja mental merupakan poin penting didalam penelitian dan pengembangan hubungan antara manusia-mesin, mencari tingkat kenyamanan, kepuasan, efisiensi dan keselamatan yang lebih baik di tempat kerja. Hal ini dilakukan untuk menjamin keselamatan, kesehatan, kenyamanan dan efisiensi serta produktivitas jangka panjang bagi para karyawan, maka diperlukan menyeimbangan tuntutan tugas sehingga pekerja tidak mengalami *overstress* maupun *understress* pada saat melakukan pekerjaannya.

Stres adalah kondisi fisik serta psikologis yang disebabkan karena adanya adaptasi yang dilakukan oleh seseorang pada lingkungannya. Selain itu stres adalah persiapan yang tidak disadari oleh seseorang untuk menghindar atau menghadapi tuntutan-tuntutan dilingkungannya. Dilingkungan kerja, stres dapat diartikan sebagai respon emosional dan fisik yang dapat mengganggu dan merugikan yang terjadi pada saat tuntutan tugas tidak sesuai dengan sumber daya, kemampuan dan keinginan karyawan.

Stres memiliki dampak buruk terhadap kondisi mental atau kejiwaan karyawan jika tidak mendapatkan penanggulangan yang serius. Stres juga berdampak pada kesehatan yaitu menurunnya sistem imunitas kesehatan, tingkat emosi, kelelahan sampai pada dideritanya suatu penyakit. Stres dapat timbul karena adanya tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki karyawan serta karena ketidakpuasan dalam bekerja.

Sarana dan prasarana yang mendukung, proses kerja dan kemampuan sumber daya manusia, gairah serta semangat kerja karyawan dan pemahaman dalam melakukan suatu pekerjaan merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan. Kinerja yang tinggi dapat tercermin dari adanya upaya peningkatan kualitas kerja, peningkatan produktivitas, adanya penurunan absensi karyawan dan juga penurunan perputaran tenaga kerja. Kualitas tenaga kerja dapat dilihat dari peningkatan keterlibatan kerja, peningkatan kepuasan kerja, penurunan stres, dan jumlah karyawan yang sakit.

Rumah Sakit Jiwa Tampan merupakan satu-satunya Rumah Sakit Jiwa di Provinsi Riau yang memberikan pelayanan kesehatan kejiwaan khususnya bagi masyarakat Riau. Rumah Sakit Jiwa Tampan ini mempekerjakan sebanyak 284 orang karyawan, 210 orang PNS dan 74 orang Non PNS (tenaga honorer).

Fasilitas pelayanan yang tersedia yaitu Unit Rawat Inap sebanyak 7 (tujuh) 182 TT bangsal dengan kapasitas tempat tidur sebanyak 152 TT, Unit Rawat Jalan, Unit Gawat Darurat, Unit Rehabilitasi dan Unit Kesehatan Masyarakat. Serta fasilitas Penunjang seperti: Laboratorium, Klinik, Radiologi, Apotik, Instalasi Gizi, Instalasi Pemeliharaan Sarana Rumah Sakit, Laundry, Gudang Persediaan Inventaris, Musholla, dan Pengolahan Limbah Rumah Sakit Jiwa Tampan.

Di Rumah Sakit Jiwa Tampan terdapat 117 orang tenaga kerja yang menangani bidang keperawatan baik yang berlatar pendidikan keperawatan maupun kebidanan.

Bidang keperawatan merupakan profesi yang memiliki resiko tinggi untuk mengalami stres, hal ini disebabkan karena adanya beban kerja yang ditanggung oleh perawat tersebut. Dimana kualitas pelayanan keperawatan tidak terlepas dari peran para pasien yang dirawat, karena dengan keadaan tersebut pasien akan merasa lebih nyaman, merasa dihargai haknya dan dapat diketahui bagaimana kondisi dan beban kerja yang ditanggung oleh perawat di masing-masing ruangan perawatan.

Faktor yang mempengaruhi beban kerja perawat adalah kondisi pasien yang selalu berubah-ubah, jumlah rata-rata jam perawatan yang di butuhkan untuk memberikan pelayanan langsung kepada pasien melebihi dari batas kemampuan dari perawat, keinginan untuk berprestasi kerja, tuntutan pekerjaan yang tinggi serta dokumentasi asuhan keperawatan (Munandar, 2008 dalam Haryanti, 2013).

Karena banyaknya pasien yang membutuhkan perawatan membuat para perawat mengalami gejala stres kerja, yaitu sering mengalami lelah pada otot, kekhawatiran tinggi, merasa sering kelelahan, mengalami depresi, emosi tidak stabil, sering mengalami sakit kepala, mengalami gangguan pencernaan, sering merasa tegang, sering merasa sulit tidur dan merasa tidak cukup tidur. Adanya pembagian shift kerja oleh Kepala Ruangan yang telah disetujui Kepala Seksi Keperawatan Jiwa Rumah Sakit Jiwa Tampan (Ns. Zaibah, S. Kep) yaitu shift pagi, shift siang dan shift malam juga akan menimbulkan gejala stres. Misalnya, kerja shift malam yang menyebabkan gangguan fisik dan emosi. Selain itu hal lain

yang dapat menimbulkan stres adalah beban kerja dan lingkungan kerja yang ada. Jika seorang perawat mengalami stres maka akan menimbulkan dampak buruk yaitu dapat mengganggu interaksi sosialnya, baik itu dengan rekan kerja, dokter maupun pasien yang ada dilingkungannya. Efektivitas kerja dapat pula menjadi terganggu, karena pada umumnya apabila seseorang mengalami stres, maka akan terjadi gangguan baik itu pada psikologisnya maupun keadaan fisiologisnya. Meningkatnya jumlah pasien juga akan meningkatkan tuntutan tugas bagi perawat yang berupa beban kerja fisik maupun mental. Semakin meningkatnya beban kerja yang dialami perawat juga menuntut profesionalisme yang berakibat pada munculnya tekanan-tekanan psikologis yang berupa stres kerja yang disebabkan oleh beban kerja dan kondisi kerja.

Tabel 1
Rekapitulasi Jadwal Dinas Perawat di
Rumah Sakit Jiwa Tampan
Pekanbaru Periode
Januari-November
2014

No.	Nama Ruangan	Ship/Jam Dinas Perawat			
		Pagi	Siang	Malam	Libur
1	Indragiri	1570	618	662	1673
2	Sebayang	1704	547	605	1520
3	Siak	1500	605	610	1611
4	Kampar	1890	474	429	1308

Sumber: data olahan sekunder, 2015

Menurut hasil penelitian sebelumnya yaitu Murni Kurnia Kasmarani (2012) menunjukkan

bahwa kejadian yang terjadi dalam penelitian pengaruh beban kerja fisik dan mental terhadap stres kerja pada perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. Beban kerja fisik tidak berpengaruh terhadap stres perawat dan beban mental berpengaruh terhadap stres perawat.

Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana tingkatan beban kerja fisik perawat secara *ergonomics* di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru? 2) Bagaimana tingkatan beban mental perawat secara *ergonomics* di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru? 3) Bagaimana tingkatan stres kerja perawat secara *ergonomics* di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru?

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui tingkatan beban kerja fisik perawat secara *ergonomics* di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru. 2) Untuk mengetahui tingkatan beban kerja mental perawat secara *ergonomics* di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru. 3) Untuk mengetahui tingkatan stres kerja perawat secara *ergonomics* di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah: 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi organisasi atau perusahaan dalam mengetahui tingkatan dan hubungan dari beban kerja fisik dan mental serta stres kerja yang dialami oleh karyawannya. 2) Untuk menambah wawasan penulis dalam mengetahui tingkatan dan hubungan dari beban kerja fisik dan mental serta stres karyawan disuatu organisasi atau

perusahaan. 3) Sebagai bahan informasi bagi para peneliti berikutnya.

TELAAH PUSTAKA

Beban kerja (*workload*) dapat didefinisikan sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi (Meshkati, 1988) dalam Tarwaka (2013:106). Mengingat kerja manusia bersifat fisik dan mental, maka masing-masing mempunyai tingkat pembebanan yang berbeda-beda. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebihan dan terjadi '*overstress*', sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau '*understress*'.

Menurut Menpan (1997) dan Utomo (2008) dalam Adhani (2013:1227), beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan Menurut Hart & Staveland (1988) dalam Tarwaka (2013:106), bahwa beban kerja merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, keterampilan, perilaku dan persepsi dari pekerja. Beban kerja kadang-kadang juga dapat didefinisikan secara operasional pada berbagai faktor seperti tuntutan tugas atau upaya-upaya yang dilakukan untuk melakukan pekerjaan.

Kerja fisik adalah kerja yang memerlukan energi fisik pada otot

manusia yang berfungsi sebagai sumber tenaga. Kerja fisik disebut juga '*manual operation*' dimana performansi kerja sepenuhnya akan tergantung pada upaya manusia yang berperan sebagai sumber tenaga maupun pengendali kerja.

Penilaian beban kerja fisik berdasarkan jumlah kebutuhan kalori, salah satu kebutuhan utama dalam pergerakan otot adalah kebutuhan akan oksigen yang dibawa oleh darah ke otot untuk pembakaran zat dalam menghasilkan energi. Sehingga jumlah oksigen yang diperlukan oleh tubuh untuk bekerja merupakan salah satu indikator pembebanan selama kerja. Semakin berat pekerjaan yang dilakukan maka akan semakin besar pula energi yang dikeluarkan.

Berkaitan dengan hal tersebut, Menteri Tenaga Kerja melalui Keputusan Nomor 51 (1999) dalam Tarwaka (2013:114) menetapkan kategori beban kerja menurut kebutuhan kalori sebagai berikut:

- Beban kerja ringan: 100-200 kilo kalori/jam
- Beban kerja sedang: >200-350 kilo kalori/jam
- Beban kerja berat: >350-500 kilo kalori/jam

Menurut Suma'mur (1982) dalam Tarwaka (2013:114) bahwa kebutuhan kalori yang dapat diukur secara tidak langsung dengan menentukan kebutuhan oksigen. Setiap kebutuhan 1 liter oksigen akan memberikan 4,8 kilo kalori. Sebagai dasar perhitungan dalam menentukan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh seseorang dalam melakukan aktivitas pekerjaannya, dapat dilakukan melalui pendekatan atau taksiran

kebutuhan kalori menurut jenis aktifitasnya.

Menurut Henry R.Jex (1988) dalam Tarwaka (2013) Beban kerja mental adalah beban kerja yang merupakan selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum beban mental seseorang dalam kondisi termotivasi.

Analisis data yang digunakan untuk data beban kerja mental adalah penilaian beban kerja mental menggunakan teknik pengukuran beban kerja subjektif (*subjective workload assessment technique – SWAT*) dengan skala pengukuran instrumen penelitian yaitu *likert*.

Menurut Levi (1991) dalam Tarwaka (2013:346), dalam bahasa teknik Stres dapat diartikan sebagai kekuatan dari bagian-bagian tubuh. Dalam bahasa biologi dan kedokteran, Stres dapat diartikan sebagai proses tubuh untuk beradaptasi terhadap pengaruh luar dan perubahan lingkungan terhadap tubuh. Secara umum Stres dapat diartikan sebagai tekanan psikologis yang dapat menimbulkan penyakit jiwa.

Menurut Gibson (2006) stres kerja adalah suatu tanggapan penyelesaian, diperantarai oleh oleh perbedaan-perbedaan individu dan atau proses-proses psikologi akibat dari setiap tindakan lingkungan, situasi atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis atau fisik berlebihan kepada seseorang. Stres dapat diartikan sebagai pengalaman yang bersifat internal yang menciptakan ketidakseimbangan fisik dan mental dalam diri seseorang sebagai akibat dari faktor lingkungan internal, organisasi atau orang lain.

Mathews (1989) dalam Tarwaka (2013:351) menjelaskan secara spesifik tentang reaksi stres akibat kerja yaitu:

1. Reaksi psikologis. Stres biasanya merupakan perasaan subjektif sebagai bentuk kelelahan, kegelisahan (*anxiety*) dan depresi.
2. Respon sosial. Setelah beberapa lama mengalami kegelisahan, depresi, konflik dan stres di tempat kerja, maka pengaruhnya akan dibawa ke dalam lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.
3. Respon stres kepada gangguan kesehatan atau reaksi fisiologis. Adapun sistem di dalam tubuh yang mengadakan respon adalah diperantarai oleh saraf otonom, *hypothalamicpituitari axis* dan pengeluaran *katekolamin* yang akan mempengaruhi fungsi-fungsi organ di dalam tubuh seperti sistem kardiovaskular, sistem *gastro intestinal* dan gangguan penyakit lainnya (Wantoro, 1999 dalam Tarwaka 2013:351).
4. Respon individu. Pengaruhnya sangat tergantung dari sifat dan kepribadian seseorang.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru. Dimana populasi dalam penelitian adalah seluruh perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan yang berjumlah 117 orang, kemudian diambil sampel sebanyak 52 orang. Dalam penelitian ini, digunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Jenis data yang digunakan adalah:

- 1) Data primer, yaitu data yang secara langsung dikumpulkan oleh peneliti dari responden atau melakukan eksperimen sendiri. Data primer dapat berupa opini subyek (orang) secara individual atau kelompok, hasil observasi terhadap suatu benda (fisik), kejadian atau kegiatan, dan hasil pengujian (Indriantoro, 2009:147).
- 2) Data sekunder, peneliti tidak mengumpulkan data secara langsung, tetapi data diambil dari pihak lain. Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data dokumenter) yang dipublikasikan dan yang tidak dipublikasikan (Indriantoro, 2009:147).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei untuk mendapatkan data primer yang diperlukan. Ada dua teknik pengumpulan data dalam metode survei (*survey method*) ini, yaitu wawancara dan penyebaran kuisisioner (Indriantoro, 2009:152). Dengan menggunakan teknik kuisisioner, maka penulis memperoleh data primer.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai beban kerja fisik dan mental serta stres kerja perawat pada Rumah Sakit Jiwa Tampan.

Penilaian beban kerja fisik dilakukan dengan cara menghitung kalori perjam.

Dengan rumus perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Beban Kerja Fisik} = \text{Standar kilo kalori} \times \text{jam kerja} \times \text{kg berat badan}$$

Tabel 2
Standar kilo kalori perjam

No.	Jenis Aktivitas	Kilo kalori/jam/kg berat badan
1.	Duduk dalam keadaan istirahat	1,43
2.	Berdiri dengan keadaan tenang	1,50
3.	Berdiri dengan konsentrasi terhadap sesuatu objek	1,63
4.	Jalan ringan dengan kecepatan $\pm 3,9$ km/jam	2,86
5.	Jalan agak cepat dengan kecepatan $\pm 5,6$ km/jam	4,28
6.	Jalan turun tangga	5,20
7.	Berjalan sangat cepat dengan kecepatan ± 8 km/jam	9,28
8.	Jalan naik tangga	15,80

Sumber: Tarwaka (2013:115)

Penilaian beban kerja mental menggunakan teknik pengukuran beban kerja subjektif (*subjective workload assessment technique – SWAT*) dengan skala pengukuran instrumen penelitian yaitu *likert*. Untuk memberikan gambaran hasil penelitian setiap variabel yang diteliti, maka ditentukan kategori penilaian berdasarkan skor nilai yang diperoleh dari hasil kuisisioner. Adapun cara menentukan kategori

penilaian dimaksudkan adalah sebagai berikut :

1. Menentukan bobot penilaian untuk setiap pilihan, dalam hal ini ditentukan berdasarkan skala penilaian yaitu skala *likert*.
2. Menghitung skor nilai untuk setiap item pernyataan, yaitu dengan cara mengalikan bobot nilai dengan jumlah frekuensi (jumlah jawaban responden setiap alternatif jawaban tiap item pernyataan)
3. Nilai terendah dan nilai tertinggi, dalam hal ini nilai terendah = jumlah responden (jumlah responden 52, maka nilai terendah adalah 52). Sedangkan nilai tertinggi, nilai terendah dikalikan dengan bobot nilai tertinggi yaitu $52 \times 5 = 260$. Maka nilai terendah adalah 52 dan nilai tertinggi adalah 260.
4. Dikarenakan alternatif jawaban ada lima pilihan (sesuai dengan skala *likert*), maka kategori penilaian juga harus ada lima, untuk itu langkah selanjutnya adalah menentukan jarak interval dari nilai terendah sampai nilai tertinggi hingga didapat lima kategori penilaian. Jarak interval dapat dilakukan dengan perhitungan sebagai berikut :

$$JI = \frac{(260 - 52)}{5} = 41,6$$

Selanjutnya penilaian data yang digunakan untuk data stres kerja menggunakan cara yang sama dengan cara analisis beban kerja mental, yaitu menghitung Reaksi psikologis, Respon sosial, Respon stres kepada gangguan kesehatan atau reaksi fisiologis, Respon individu, Reaksi emosional,

Perubahan fisiologis, Performansi pekerja yang rendah, dan Menurunnya moral kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini menggambarkan jenis kelamin dan usia responden di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner yang telah disebarakan kepada responden.

Tabel 3
Pengelompokan Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Dan Berat Badan

No.	Karakteristik Responden	Keadaan	
		Jumlah	Persentase (%)
1	JenisKelamin:		
	Pria	25	48,08%
	Wanita	27	51,92%
2	Usia:		
	22-27 tahun	11	21,15%
	28-33 tahun	9	17,31%
	34-39 tahun	14	26,92%
	40-45 tahun	7	13,46%
	46-51 tahun	11	21,15%
3	BeratBadan:		
	≤ 35kg	1	1,92%
	36-49kg	2	3,85%

50-63kg	29	55,77%
64-77kg	19	36,54%
≥ 78kg	1	1,92%

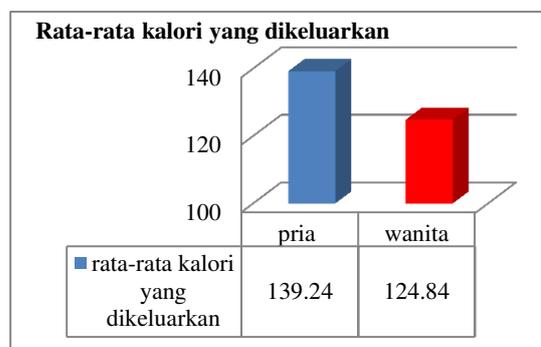
Sumber: data olahan,2015

Berdasarkan tabel karakteristik responden, penelitian terdiri dari 25 orang berjenis kelamin pria dengan persentase 48,08 % dan 27 orang berjenis kelamin wanita dengan persentase 51,92 %, dari angka tersebut dapat dilihat bahwa perbandingan antara pria dan wanita jumlahnya tidak berbeda jauh hal ini menunjukkan bahwa pihak Rumah Sakit Jiwa tidak mempermasalahkan perbedaan peran dan fungsi pria dan wanita. Usia responden pada kelompok 22-27 tahun sebanyak 11 orang dengan persentase 21,15 %, usia 28-33 tahun sebanyak 9 orang dengan persentase 17,31 %, usia 34-39 tahun sebanyak 14 orang dengan persentase 26,92 %, usia 40-45 tahun sebanyak 7 orang dengan persentase 13,46 %, usia 46-51 tahun sebanyak 11 orang dengan persentase 21,15 %. Untuk usia terendah responden adalah 22 tahun, sedangkan untuk usia tertinggi responden adalah 51 tahun. Jumlah responden terbanyak dengan berat badan antara 50-63 kg yaitu 29 orang, ini dikarenakan berat badan dapat mempengaruhi kecepatan gerak dan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan. Sebaliknya yang paling sedikit dengan berat badan ≤ 35 kg dan ≥ 78 kg yaitu masing-masing 1 orang, berat badan yang terlalu ringan dan terlalu berat juga dapat menghambat kecepatan gerak dan kemampuan perawat tersebut.

Beban Kerja Fisik

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa beban kerja fisik yang dialami oleh perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru termasuk dalam kategori ringan, ini berarti pekerjaan yang dilakukan perawat tersebut tidak membebani fisik perawat pada saat bekerja.

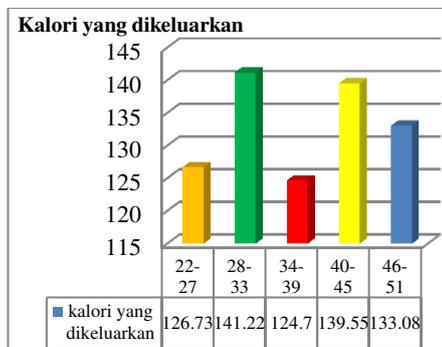
Grafik 1
Grafik Beban Kerja Fisik yang dialami perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru berdasarkan jenis kelamin



Sumber: data olahan primer, 2015

Berdasarkan grafik tersebut, maka didapat data yang menyatakan bahwa beban kerja fisik yang dihitung berdasarkan kalori yang dikeluarkan yang dialami oleh perawat pria menunjukkan angka yang tinggi dibandingkan dengan perawat wanita yaitu pada angka 139,24 kilo kalori. Sedangkan beban kerja fisik yang dialami oleh perawat wanita yaitu pada angka 124,84 kilo kalori.

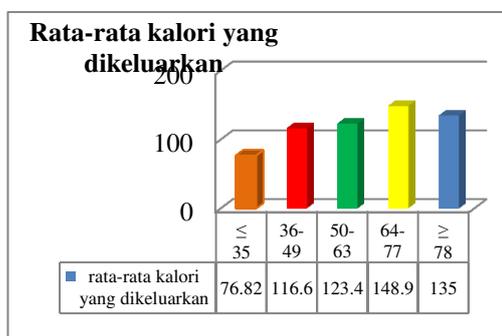
Grafik 2
Grafik Beban Kerja Fisik yang
dialami perawat di Rumah
Sakit Jiwa Tampan
Pekanbaru
berdasarkan usia.



Sumber: data olahan primer, 2015

Berdasarkan grafik 2 diatas, maka didapat data yang menyatakan bahwa beban kerja fisik yang hitung berdasarkan kalori yang dikeluarkan yang dialami oleh perawat yang berusia 28-33 tahun merupakan yang tertinggi yaitu 141,22 kilo kalori. Sedangkan yang terendah pada usia 34-39 yaitu 124,7 kilo kalori.

Grafik 3
Grafik Beban Kerja Fisik yang
dialami perawat di Rumah
Sakit Jiwa Tampan
Pekanbaru
berdasarkan
berat badan.



Sumber: data olahan primer, 2015

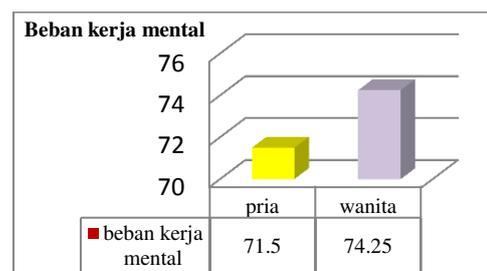
Berdasarkan grafik 3 di atas, maka didapat data yang menyatakan

bahwa beban kerja fisik yang dihitung berdasarkan kalori yang dikeluarkan yang dialami oleh perawat dengan berat badan 64-77kg merupakan yang tertinggi yaitu 148,86 kilo kalori. Sedangkan yang terendah dengan berat badan ≤ 35 kg yaitu 76,82 kilo kalori.

Beban Kerja Mental

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa beban kerja mental yang dialami oleh perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru pada angka 147 ini termasuk dalam cukup, ini berarti beban mental yang perawat terima tidak terlalu ringan dan tidak terflalu berat. Berikut dapat dilihat grafik berdasarkan jenis kelamin, berdasarkan usia dan berdasarkan berat badan.

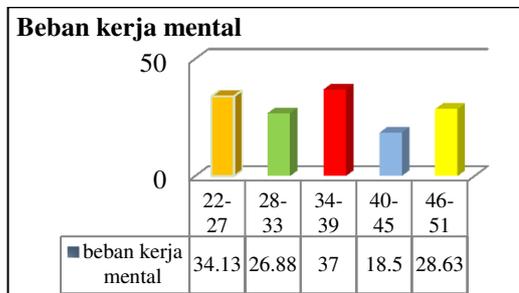
Grafik 4
Grafik Beban Kerja Mental yang
dialami perawat di Rumah
Sakit Jiwa Tampan
Pekanbaru
berdasarkan
jenis kelamin.



Sumber: data olahan primer, 2015

Berdasarkan grafik 4 ini, maka didapat data yang menyatakan bahwa beban kerja mental yang dialami oleh perawat wanita menunjukkan angka yang tinggi dibandingkan dengan perawat pria yaitu pada angka 74,25. Sedangkan beban kerja mental yang dialami oleh perawat pria yaitu pada angka 71,5.

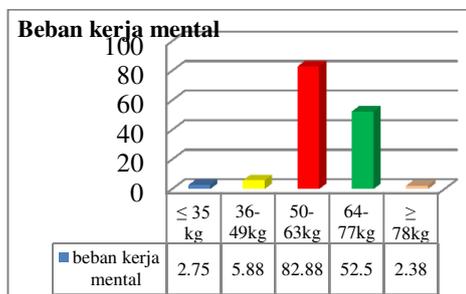
Grafik 5
Grafik Beban Kerja Mental yang dialami perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru berdasarkan usia



Sumber: data olahan primer, 2015

Berdasarkan grafik 5 tersebut, maka didapat data yang menyatakan bahwa beban kerja mental yang dialami oleh perawat yang berusia 34-39 menunjukkan angka yang tertinggi dibandingkan dengan perawat lainnya yaitu pada angka 37, sedangkan beban kerja mental yang menunjukkan angka terendah dialami oleh perawat yang berusia 40-45 tahun yaitu pada angka 18,5.

Grafik 6
Grafik Beban Kerja Mental yang dialami perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru berdasarkan berat badan



Sumber: data olahan primer, 2015

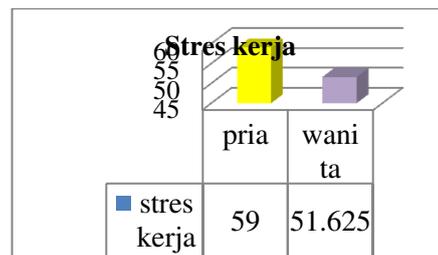
Berdasarkan tabel 6 di atas, beban kerja mental berdasarkan berat badan perawat yang memiliki berat

badan 50-63kg menunjukkan angka yang tertinggi dibandingkan dengan perawat lainnya yaitu pada angka 82,88. Sedangkan beban kerja mental yang menunjukkan angka terendah dialami oleh perawat yang memiliki berat badan ≥ 78 kg yaitu pada angka 2,38.

Stres Kerja

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa stres kerja yang dialami oleh perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru pada angka 112,25 yang artinya tidak setuju, ini menunjukkan bahwa perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan tidak mengalami stres dalam melakukan pekerjaan sehingga tidak mengganggu kinerja mereka dalam menjalankan tugasnya sebagai perawat. Berikut dapat dilihat grafik berdasarkan jenis kelamin, berdasarkan usia dan berdasarkan berat badan.

Grafik 7
Grafik Stres Kerja yang dialami perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru berdasarkan jenis kelamin

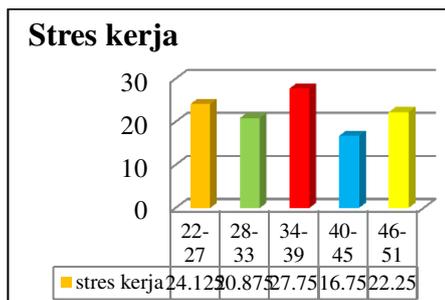


Sumber: data olahan primer, 2015

Berdasarkan grafik 7 ini, maka didapat data yang menyatakan bahwa stres kerja yang dialami oleh perawat pria menunjukkan angka yang tinggi dibandingkan dengan perawat wanita yaitu pada angka 59.

Sedangkan stres kerja yang dialami oleh perawat wanita yaitu pada angka 51,625.

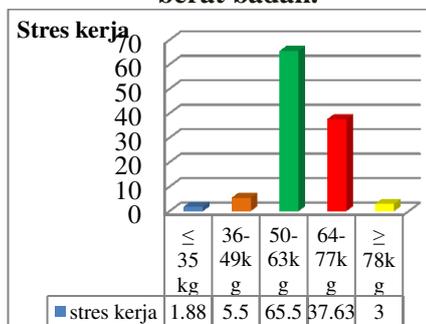
Grafik 8
Grafik Stres Kerja yang dialami perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru berdasarkan usia



Sumber: data olahan primer, 2015

Berdasarkan grafik 8 di atas, maka didapat data yang menyatakan bahwa stres kerja yang dialami oleh perawat yang berusia 34-39 menunjukkan angka yang tertinggi dibandingkan dengan perawat lainnya yaitu pada angka 27,75. Sedangkan stres kerja yang menunjukkan angka terendah dialami oleh perawat yang berusia 40-45 tahun yaitu pada angka 16,75.

Grafik 9
Grafik Stres Kerja yang dialami perawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru berdasarkan berat badan.



Sumber: data olahan primer, 2015

Berdasarkan grafik 9 berikut ini, maka didapat data yang menyatakan bahwa stres kerja yang dialami oleh perawat yang memiliki berat badan 50-63kg menunjukkan angka yang tertinggi dibandingkan dengan perawat lainnya yaitu pada angka 65,5. Sedangkan stres kerja yang menunjukkan angka terendah dialami oleh perawat memiliki berat badan ≤ 35 kg yaitu pada angka 1,88.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa beban kerja fisik yang dilakukan perawat tidak terlalu tinggi yaitu pada kategori ringan (100-200 kilo kalori/jam) sehingga tidak mengganggu kegiatan perawat saat melakukan tugasnya di rumah sakit jiwa tampan pekanbaru. Dan beban kerja mental yang perawat tanggung pun hanya 146,75 ini termasuk dalam kategori cukup (135,2-175,8= cukup) namun cenderung ke kategori tidak setuju, ini menyatakan bahwa beban mental yang mereka alami tidak mengganggu pekerjaan mereka. Serta stres kerja menunjukkan angka 112,25 ini termasuk dalam kategori tidak setuju (93,6-134,2= tidak setuju), maka stres kerja tidak dialami oleh para perawat tersebut.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel yaitu variabel beban kerja fisik, beban kerja mental, serta stres kerja tidak mengganggu para perawat dalam melakukan pekerjaan. Namun jika tidak diperhatikan dan

ditanggulangi maka dalam jangka panjang ada kemungkinan akan semakin tinggi dan dapat mengganggu perawat saat melakukan pekerjaan, maka peneliti menyarankan agar perawat menerapkan manajemen waktu yang baik, seperti halnya menyelesaikan tugas-tugas berdasarkan skala prioritas dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus dilakukan. Menerapkan pola hidup sehat seperti makan teratur dan memenuhi nilai gizi, rutin berolahraga, serta pola tidur dan istirahat yang cukup serta mengurangi konsumsi zat-zat yang berbahaya bagi kesehatan seperti rokok dan minuman beralkohol. Serta selalu berfikir positif.

Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh beban kerja fisik dan mental terhadap stres kerja secara *ergonomics*, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

Adhani, Akbar Rizky. 2013. Pengaruh Kebutuhan Aktualisasi Diri dan Beban Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*. Volume. 1, Nomor 4.

Gibson, James, dkk. (2006). *Organizations Behavior, Structure, Processes*. Dallas: Business Pub.

Hariyati, Maulina. 2011. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Linting Manual di

PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta. *Skripsi*.

Haryanti, dkk. 2013. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*. Volume. 1, Nomor 1.

Indriantoro, Nur & Bambang Supomo. 2009. *Metodologi Penelitian Bisnis (Untuk Akuntansi dan Manajemen)*. Yogyakarta:BPFE-Yogyakarta.

Kasmarani, Murni Kurnia. 2012. Pengaruh Beban Kerja Fisik dan Mental Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume. 1, Nomor 2.

Tarwaka. 2013. *Ergonomi Industri. Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta-Indonesia. Harapan Press.