

## THE ASSOCIATION BETWEEN WORKLOAD AND STRESS LEVELS AMONG NURSES AT UMMI GENERAL HOSPITAL, BENGKULU

### HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN TINGKAT STRES PERAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM UMMI BENGKULU

Anita Yuliana<sup>1</sup>, Sulastris<sup>2</sup>, Julius Habibi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dehasen Bengkulu

Email: [anitayuliana07@gmail.com](mailto:anitayuliana07@gmail.com)

#### ABSTRACT

**Background:** Nurses are health professionals with high workloads that may lead to work-related stress and affect both physical and psychological health. Imbalance between workload and individual capacity can reduce performance and the quality of healthcare services. **Objective:** To determine the relationship between workload and stress levels among nurses at Ummi General Hospital, Bengkulu. **Methods:** A quantitative study with a cross-sectional design was conducted among 82 staff nurses selected using purposive sampling based on inclusion criteria. Workload was measured using the NASA Task Load Index (NASA-TLX), stress level using the Perceived Stress Scale (PSS-10), and general health condition using the General Health Questionnaire (GHQ-12). Data were analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with the Chi-square test ( $\alpha = 0.05$ ). **Results:** Most nurses experienced moderate workload (81.7%) and mild stress levels (89.0%). A significant relationship was found between workload and stress level ( $\chi^2 = 18.417$ ;  $p = 0.000$ ). All respondents had normal general health conditions. **Conclusion:** Workload is significantly associated with nurses' stress levels. Hospitals should implement workload redistribution, optimize shift scheduling, and provide structured stress management programs to prevent chronic work-related stress.

**Keywords:** workload; work stress; nurses; hospital.

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Perawat merupakan tenaga kesehatan dengan beban kerja tinggi yang berpotensi menimbulkan stres kerja dan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Beban kerja yang tidak seimbang dengan kapasitas individu dapat menurunkan kinerja serta kualitas pelayanan kesehatan. **Tujuan:** Mengetahui hubungan beban kerja dan tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 82 perawat pelaksana yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi. Beban kerja diukur menggunakan NASA-TLX, tingkat stres menggunakan PSS-10, dan kondisi kesehatan umum menggunakan GHQ-12. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi variabel dan bivariat menggunakan uji Chi-square ( $\alpha=0,05$ ). **Hasil:** Sebagian besar perawat memiliki beban kerja sedang (81,7%) dan tingkat stres ringan (89,0%). Terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dan tingkat stres ( $\chi^2=18,417$ ;  $p=0,000$ ). Seluruh responden memiliki kondisi kesehatan umum normal. **Simpulan:** Beban kerja berhubungan signifikan dengan tingkat stres perawat. Rumah sakit perlu melakukan redistribusi beban kerja, optimalisasi sistem shift, serta penguatan program manajemen stres secara berkelanjutan untuk mencegah stres kerja kronis.

**Kata kunci:** beban kerja; stres kerja; perawat; rumah sakit.

## PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan yang bermutu sangat bergantung pada ketersediaan dan kinerja tenaga kesehatan, khususnya perawat sebagai ujung tombak pelayanan di rumah sakit. Perawat menjalankan fungsi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif secara berkesinambungan dalam sistem pelayanan kesehatan. Kompleksitas peran tersebut menyebabkan perawat dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang tinggi serta beban kerja yang signifikan. Kondisi ini menempatkan perawat sebagai kelompok tenaga kesehatan yang rentan terhadap tekanan kerja. Oleh karena itu, pengelolaan beban kerja menjadi aspek penting dalam menjaga mutu pelayanan kesehatan (Labrague, 2021).

Beban kerja yang tidak seimbang dengan kapasitas tenaga kesehatan dapat memicu munculnya stres kerja. Kondisi ini terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas secara optimal. Dalam praktik pelayanan kesehatan, tekanan waktu, jumlah pasien, serta kompleksitas kasus turut memperberat kondisi kerja. Jika berlangsung secara terus-menerus, situasi ini dapat meningkatkan risiko kelelahan fisik dan mental. Stres kerja menjadi salah satu isu utama dalam kesehatan kerja di sektor pelayanan kesehatan, khususnya di rumah sakit (*World Health Organization, 2021; Centers for Disease Control and Prevention, 2022*).

Stres kerja yang berlangsung dalam jangka panjang tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu perawat, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kinerja profesional. Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi, ketelitian, serta kemampuan dalam pengambilan keputusan klinis. Selain itu, stres kronis berkontribusi terhadap kelelahan kerja (*burnout*) yang berdampak pada produktivitas dan kualitas pelayanan keperawatan. Dampak lain yang dapat muncul meliputi gangguan kesehatan fisik dan psikologis seperti kelelahan

kronis, kecemasan, gangguan emosional, hingga penurunan kesejahteraan mental tenaga kesehatan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi menurunkan mutu pelayanan kesehatan secara keseluruhan serta meningkatkan risiko kesalahan pelayanan pada pasien (Kaur, 2025; Jaber et al., 2025).

Pengukuran beban kerja dan tingkat stres menjadi penting dalam memahami dampaknya terhadap kesehatan tenaga kesehatan. *NASA Task Load Index* (NASA-TLX) digunakan untuk mengukur beban kerja secara multidimensional, sedangkan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) digunakan untuk menilai tingkat stres. Selain itu, kondisi kesehatan umum dapat dievaluasi menggunakan *General Health Questionnaire* (GHQ-12). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang berdampak pada penurunan sistem imun. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara aspek psikologis dan kondisi fisiologis tenaga kesehatan (Wang et al., 2024; Ali et al., 2025).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berhubungan dengan peningkatan stres kerja pada tenaga kesehatan. Penelitian oleh Alpian et al. (2024) menemukan adanya hubungan antara beban kerja dan stres pada tenaga kesehatan di rumah sakit. Temuan ini memperkuat urgensi untuk melakukan pengukuran beban kerja dan stres secara sistematis. Selain itu, penilaian kondisi kesehatan umum menjadi penting untuk melihat dampak lebih lanjut terhadap kesejahteraan tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan komprehensif dalam mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan perawat.

Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu sebagai salah satu rumah sakit rujukan memiliki karakteristik beban kerja yang tinggi dengan variasi kompleksitas pelayanan. Pengamatan awal menunjukkan adanya indikasi kelelahan

fisik, stres, dan penurunan kondisi kesehatan pada perawat. Namun demikian, belum tersedia data empiris yang secara spesifik menjelaskan hubungan antara beban kerja, tingkat stres, dan kondisi kesehatan umum di rumah sakit ini. Kesenjangan ini menunjukkan pentingnya penelitian yang mampu memberikan gambaran sistematis terkait kondisi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Desain ini banyak digunakan dalam penelitian kesehatan untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel secara simultan tanpa intervensi sebagaimana dijelaskan oleh Wang dan Cheng (2020). Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat sebanyak 102 orang, dengan sampel 82 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive.

Kriteria inklusi meliputi perawat yang bersedia menjadi responden, aktif bekerja saat penelitian berlangsung, serta memiliki masa kerja minimal 6 bulan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *NASA Task Load Index* (NASA-TLX) untuk mengukur beban kerja multidimensional yang telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai penelitian kesehatan kerja.

## HASIL

### A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil perawat yang terlibat dalam penelitian ini. Informasi mengenai usia, lama bekerja, dan unit kerja responden penting untuk memahami konteks variasi beban kerja dan tingkat stres

mengevaluasi hubungan antara beban kerja dan tingkat stres terhadap kondisi kesehatan perawat. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi manajemen rumah sakit dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan adaptif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan serta mutu pelayanan kesehatan secara menyeluruh.

Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang memiliki validitas konstruk dan konsistensi internal yang baik dalam populasi tenaga kesehatan. Selain itu, kondisi kesehatan umum dinilai menggunakan *General Health Questionnaire* (GHQ-12) yang telah tervalidasi untuk mengukur kesejahteraan mental dan kondisi psikologis individu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh responden setelah diberikan penjelasan dan persetujuan (*informed consent*).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan tingkat stres dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

yang dialami perawat. Distribusi karakteristik responden tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Perawat di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu

Karakteristik	Kategori	n	%
---------------	----------	---	---

Umur	20–29 tahun	15	18,3
	30–39 tahun	62	75,6
	≥40 tahun	5	6,1
Lama Bekerja	<5 tahun	22	26,8
	5–9 tahun	33	40,2
	≥10 tahun	27	32,9
Unit Kerja	IGD	12	14,6
	POLI	13	15,9
	ICU/ICCU	4	4,9
	PERINA/PICU	5	6,1
	Ruang Operasi	10	12,2
	R. Wardah	7	8,5
	R. Catleya	7	8,5
	R. Tulip	9	11,0
	R. Yasmin	15	18,3
Total		82	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar perawat berada pada kelompok usia 30–39 tahun (75,6%), menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perawat usia produktif. Dari sisi pengalaman kerja, mayoritas perawat memiliki masa kerja 5–9 tahun (40,2%), diikuti oleh perawat dengan masa kerja ≥10 tahun (32,9%). Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengalaman kerja yang relatif matang dalam pelayanan keperawatan. Ditinjau dari unit kerja, perawat tersebar di berbagai unit pelayanan, dengan proporsi terbesar bekerja di Ruang Yasmin (18,3%), diikuti Poli (15,9%) dan IGD (14,6%). Sebaran unit kerja yang beragam ini mencerminkan variasi karakteristik beban kerja dan tuntutan

### C. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat

Tabel 3. Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Perawat di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu

Beban Kerja	Tingkat Stres Ringan n (%)	Tingkat Stres Sedang n (%)	Total n (%)	p-value
Berat	1 (1,2)	3 (3,7)	4 (4,9)	0,000
Sedang	61 (74,4)	6 (7,3)	67 (81,7)	
Rendah	11 (13,4)	0 (0,0)	11 (13,4)	

pelayanan yang dihadapi perawat di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu.

### B. Distribusi Frekuensi Beban kerja, Tingkat Stres dan Kondisi Kesehatan Umum

Tabel 2. Distribusi Beban Kerja, Tingkat Stres, dan Kondisi Kesehatan Umum Perawat di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Beban Kerja	Rendah	11	13,4
	Sedang	67	81,7
	Berat	4	4,9
Tingkat Stres	Ringan	73	89,0
	Sedang	9	11,0
	Berat	0	0,0
Kondisi Kesehatan Umum	Normal	82	100,0

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar perawat di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu memiliki beban kerja sedang sebanyak 67 orang (81,7%), sedangkan perawat dengan beban kerja rendah sebanyak 11 orang (13,4%) dan beban kerja berat sebanyak 4 orang (4,9%). Ditinjau dari tingkat stres, mayoritas perawat berada pada kategori stres ringan, yaitu sebanyak 73 orang (89,0%), sementara 9 orang (11,0%) mengalami stres sedang, dan tidak terdapat perawat dengan stres berat. Selanjutnya, berdasarkan kondisi kesehatan umum, seluruh perawat (100%) berada pada kategori kondisi kesehatan umum normal.

Total	73 (89,0)	9 (11,0)	82 (100)	
-------	-----------	----------	----------	--

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar perawat dengan beban kerja sedang mengalami tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 61 orang (74,4%), sedangkan 6 orang (7,3%) mengalami stres sedang. Pada kelompok perawat dengan beban kerja rendah, seluruh responden berada pada kategori stres ringan. Sementara itu, pada perawat dengan beban kerja berat, sebagian besar mengalami

stres sedang dibandingkan kelompok beban kerja lainnya. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat stres perawat ( $p$

= 0,000), yang menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stres berkaitan dengan variasi beban kerja yang dialami perawat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar perawat berada pada usia produktif 30–39 tahun dengan masa kerja 5–9 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa tenaga keperawatan berada pada fase optimal dalam kapasitas kerja sekaligus menghadapi tuntutan profesional yang tinggi. Pada fase ini, perawat umumnya memiliki keterlibatan aktif dalam pelayanan klinis, tanggung jawab kerja yang besar, serta intensitas interaksi pasien yang tinggi. Distribusi responden pada berbagai unit pelayanan seperti IGD, ICU, rawat inap, dan poliklinik juga menunjukkan adanya variasi kompleksitas tugas dan tekanan kerja. Unit dengan tingkat kegawatdaruratan tinggi cenderung memiliki tuntutan kerja lebih besar dibandingkan unit lainnya sehingga lingkungan kerja menjadi faktor penting yang memengaruhi beban kerja dan tekanan psikologis perawat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat berada pada kategori beban kerja sedang dengan tingkat stres ringan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas perawat masih mampu melakukan adaptasi terhadap tuntutan pekerjaan yang dihadapi. Beban kerja pada tenaga kesehatan tidak hanya berkaitan dengan jumlah pekerjaan, tetapi juga mencakup tekanan waktu, tanggung jawab pelayanan, tuntutan emosional, sistem shift, kompleksitas kasus pasien, serta risiko keselamatan pasien. Dalam perspektif *Job Demand–Resources Model*, kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan kerja yang ada masih dapat diimbangi oleh sumber daya personal maupun dukungan organisasi yang dimiliki perawat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rizany dkk. (2022) yang menyatakan bahwa

stres kerja perawat dipengaruhi oleh kombinasi faktor beban kerja, lingkungan kerja, konflik peran, dan dukungan organisasi. Penelitian Indonesia oleh Adriani dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja berhubungan signifikan dengan meningkatnya stres kerja perawat di rumah sakit. Hasil serupa ditemukan oleh Mutianingsih dkk. (2024) yang menegaskan bahwa tekanan kerja yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan kelelahan emosional dan menurunkan kemampuan adaptasi tenaga kesehatan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa beban kerja merupakan determinan penting stres kerja pada tenaga keperawatan baik dalam konteks nasional maupun internasional.

Meskipun mayoritas responden dengan beban kerja sedang mengalami stres ringan, masih ditemukan responden dengan tingkat stres sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa persepsi stres setiap individu tidak selalu sama meskipun memiliki tingkat beban kerja yang serupa. Dalam perspektif *Transactional Model of Stress and Coping* dari Robert S. Lazarus, stres muncul sebagai hasil proses penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Oleh karena itu, respons stres dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi kesehatan, kemampuan coping, kelelahan, pengalaman kerja, dan stabilitas emosional, maupun faktor eksternal seperti budaya organisasi, komunikasi tim, sistem shift, konflik kerja, dan tekanan pelayanan pasien.

Penelitian Yang dkk. (2024) menjelaskan bahwa kompleksitas pelayanan kesehatan, tekanan administratif, serta tanggung jawab profesional yang tinggi menjadi faktor penting

yang meningkatkan stres kerja tenaga keperawatan. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kuantitas pekerjaan, tetapi juga oleh dinamika organisasi dan persepsi individu terhadap tekanan kerja yang dihadapi.

Pada kelompok beban kerja berat, sebagian besar responden mengalami stres sedang. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan tingkat stres seiring meningkatnya tuntutan pekerjaan. Beban kerja berat pada tenaga kesehatan umumnya berkaitan dengan tingginya jumlah pasien, tekanan waktu, tuntutan ketelitian tinggi, sistem shift yang melelahkan, risiko kesalahan medis, serta tanggung jawab besar terhadap keselamatan pasien. Penelitian Bolado dkk. (2024) menemukan bahwa perawat di unit kritis dan IGD memiliki tingkat stres lebih tinggi akibat *workload* yang berat dan tekanan pelayanan yang tinggi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Reshia dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa sistem shift malam dan *workload* tinggi meningkatkan stres kerja perawat ICU secara signifikan.

Selain itu, penelitian Fikri dkk. (2023) menegaskan bahwa *mental workload* yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres perawat di rumah sakit. Beban kerja mental yang tinggi menyebabkan perawat harus mempertahankan konsentrasi, ketelitian, dan kecepatan pengambilan keputusan dalam waktu yang panjang sehingga meningkatkan kelelahan psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres kerja pada perawat tidak hanya dipicu oleh kelelahan fisik, tetapi juga oleh tekanan kognitif dan emosional yang terus berlangsung selama pelayanan.

Menariknya, pada kelompok beban kerja berat masih ditemukan responden dengan stres ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya beban kerja tidak selalu diikuti oleh tingginya tingkat stres pada setiap individu. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi

oleh pengalaman kerja, resiliensi individu, kemampuan manajemen stres, serta dukungan sosial dan organisasi yang diterima perawat. Dalam konteks *Job Demand–Resources Model*, kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan sumber daya kerja (*job resources*) dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis akibat tingginya tuntutan kerja.

Penelitian Zhang dkk. (2024) menjelaskan bahwa *perceived organizational support* memiliki hubungan negatif dengan stres dan *burnout* pada perawat. Semakin baik dukungan organisasi yang dirasakan tenaga kesehatan, maka semakin rendah tingkat stres dan kelelahan emosional yang dialami. Dukungan organisasi tersebut dapat berupa komunikasi yang baik, kepemimpinan suportif, penghargaan terhadap tenaga kesehatan, serta perhatian terhadap kesejahteraan psikologis pekerja. Hal serupa juga dijelaskan oleh penelitian Dziedzic dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, dan pimpinan berperan sebagai faktor protektif terhadap stres kerja perawat karena mampu meningkatkan kemampuan coping individu dalam menghadapi tekanan kerja.

Pada kelompok beban kerja rendah, seluruh responden mengalami stres ringan dan tidak ditemukan stres sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya tuntutan pekerjaan cenderung membuat individu lebih mudah menjaga keseimbangan fisik maupun psikologis selama bekerja. Beban kerja yang lebih ringan memberikan kesempatan pemulihan fisik dan mental yang lebih baik sehingga risiko munculnya stres menjadi lebih rendah. Hal ini memperlihatkan bahwa intensitas tuntutan kerja memiliki hubungan erat dengan kemampuan adaptasi psikologis tenaga kesehatan.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat

hubungan signifikan antara beban kerja dan tingkat stres pada perawat dengan nilai  $p < 0,001$ . Temuan ini menunjukkan bahwa distribusi tingkat stres tidak terjadi secara kebetulan, melainkan berkaitan dengan variasi beban kerja yang diterima perawat. Dalam perspektif teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui integrasi *Job Demand–Resources Model* dan *Transactional Model of Stress and Coping*. Beban kerja sebagai *job demand* yang tinggi akan meningkatkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai, sedangkan stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan kerja melebihi kapasitas adaptasi yang dimiliki. Selain itu, teori beban kerja dari Tarwaka menjelaskan bahwa ketidaksesuaian antara tuntutan kerja dan kapasitas individu dapat menyebabkan gangguan fisiologis maupun psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja perawat merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara beban kerja, lingkungan kerja, sistem organisasi, serta kapasitas adaptasi individu. Berbagai penelitian nasional dan internasional secara konsisten menunjukkan bahwa peningkatan *workload*, tekanan pelayanan, sistem shift, dan keterbatasan sumber daya berhubungan dengan meningkatnya risiko stres dan *burnout* pada tenaga keperawatan. Sebaliknya, dukungan organisasi, kepemimpinan suportif, strategi coping, serta dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu perawat mempertahankan stabilitas psikologis dalam menjalankan pelayanan kesehatan.

Sebagai implikasi praktis, pengelolaan beban kerja dan stres kerja perlu dilakukan

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu. Sebagian besar

secara sistematis dan berbasis organisasi. Manajemen rumah sakit perlu melakukan redistribusi beban kerja yang lebih proporsional, terutama pada unit dengan tekanan tinggi seperti IGD dan ICU. Selain itu, penguatan dukungan organisasi, pengaturan sistem shift yang adaptif, peningkatan staffing, serta implementasi program manajemen stres menjadi strategi penting untuk menjaga kesejahteraan tenaga keperawatan. Upaya tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan mental perawat, tetapi juga berkontribusi terhadap keselamatan pasien, kualitas pelayanan, dan keberlanjutan sistem pelayanan rumah sakit secara keseluruhan.

## KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hanya menggambarkan hubungan antara beban kerja dan tingkat stres pada satu waktu pengukuran dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Pengukuran variabel dilakukan menggunakan kuesioner berbasis persepsi responden, yang meskipun telah tervalidasi, tetap berpotensi menimbulkan bias subjektivitas. Selain itu, penilaian kondisi kesehatan umum menggunakan GHQ-12 bersifat skrining dan tidak mencerminkan kondisi kesehatan klinis atau status imunitas secara biologis. Penelitian ini juga dilakukan pada satu rumah sakit dengan jumlah sampel terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan sampel yang lebih besar, serta pengukuran kesehatan yang lebih objektif dan komprehensif.

perawat mengalami beban kerja sedang dan tingkat stres ringan dengan kondisi kesehatan umum yang tetap normal. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban

kerja dan penerapan program manajemen stres secara berkelanjutan untuk mencegah terjadinya stres kerja kronis serta menjaga kesehatan dan kinerja perawat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur dan seluruh perawat Rumah

Sakit Umum Ummi Bengkulu yang telah memberikan izin serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu atas dukungan akademik yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, P., Triana, N., & Prabandari, R. (2022). The effect of workload on work stress of nurses in hospital. *JHeS (Journal of Health Studies)*. <https://doi.org/10.31101/jhes.2727>.
- Al Maqbali, M., Al Sinani, M., & Al-Lenjawi, B. (2021). Prevalence of stress, depression, anxiety and sleep disturbance among nurses during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, *141*, 110343.
- Ali, I., Khan, J., & R. (2025). Workload-related stress among nurses in a tertiary care hospital in Karachi, Pakistan. *Journal of Medical & Health Sciences Review*. <https://doi.org/10.62019/2h58tt84>
- Alpian, N., Zulfikar, I., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan beban kerja terhadap stres kerja pada perawat ruang IGD Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. *Identifikasi*, *10*(1), 143–149. <https://doi.org/10.36277/identifikasi.v10i1.335>
- Bakker, A. B., & Van Wingerden, J. (2021). Do personal resources and strengths use increase work engagement? The effects of a training intervention. *Journal of Occupational Health Psychology*, *26*(1), 20.
- Bolado, G., Ataro, B., Gadabo, C., Ayana, A., Kebamo, T., & Minuta, W. (2024). Stress level and associated factors among nurses working in the critical care unit and emergency rooms at comprehensive specialized hospitals in Southern Ethiopia, 2023: explanatory sequential mixed-method study. *BMC Nursing*, *23*. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02004-w>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Healthcare personnel and workplace stress*. CDC.
- Dziedzic, B., Łodziana, K., Marcysiak, M., & Kryczka, T. (2025). Occupational stress and social support among nurses. *Frontiers in Public Health*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1621312>.
- Fikri, Z., Bellarifanda, A., Sunardi, S., Ibad, M., & Mu'jizah, K. (2023). The relationship between mental workload and nurse stress levels in hospitals. *Healthcare in Low-resource Settings*. <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11817>.
- Jaber, M., Bindahmsh, A., Baker, O., Alaqan, A., Almotairi, S., Elmohandis, Z., Qasem, M., AlTmaizy, H., Du Preez, S., Alrafidi, R., Alshodukhi, A., Nami, F., & Abuzir, B. (2025). Burnout combating strategies, triggers, implications, and self-coping mechanisms among nurses working in Saudi Arabia: a multicenter, mixed methods study. *BMC Nursing*, *24*. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03191-w>.
- Kaur, A. (2025). How Hectic Shifts in Nursing Profession and Burnouts

- among Nurses Affect the Patient Care. *International Journal of Clinical Science and Medical Research*.  
<https://doi.org/10.55677/ijcsmr/v5i2-01/2025>.
- Labrague, L. J. (2021). Psychological resilience, coping behaviours, and social support among healthcare workers during COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Nursing Management*, 29(7), 1893–1905.  
<https://doi.org/10.1111/jonm.13336>
- Mutianingsih<sup>1</sup>, N., Putri<sup>2</sup>, L., Iskandar<sup>3</sup>, M., Putri, F., Nabila, N., Bhakti, S., & Cikarang, H. (2024). The Relationship of Workload with Nurses' job stress at Bhakti Husada Hospital Cikarang. *Journal of Educational Innovation and Public Health*.  
<https://doi.org/10.55606/innovation.v2i3.3112>.
- Reshia, F., Seada, A., Salameh, B., Abdallah, J., Alruwaili, E., Salama, E., Alrumieh, W., & Elnosary, A. (2025). Work-related stress in intensive care unit night shift nurses: A cross-sectional analysis of prevalence and determinants. *PLOS One*, 20.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0336041>.
- Rizany, I., Sihombing, Y., & Setiawan, H. (2022). Factors Affecting Nurses' Workplace Stress in Hospitals: A Systematic Review. *KnE Life Sciences*.  
<https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10317>.
- Wang, J., Zhao, S., Tong, X., Wang, M., & Wang, Y. (2024). Work–family conflict among primary health workers during the COVID-19 pandemic: Its mediating role in the relationship between workload and job burnout. *Journal of Clinical Nursing*.  
<https://doi.org/10.1111/jocn.17035>
- World Health Organization. (2021). *Mental health at work: Policy brief*. WHO.
- Yang, Z., Huang, H., & Li, G. (2024). Status and influencing factors of work stress among nurse managers in western China: a cross-sectional survey study. *BMC Nursing*, 23.  
<https://doi.org/10.1186/s12912-024-01731-4>.
- Zhang, H., Hoe, V., & Wong, L. (2024). The association between burnout, perceived organizational support, and perceived professional benefits among nurses in China. *Heliyon*, 10.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39371>.