

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Manajemen Waktu

2.1.1 Definisi Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan keterampilan yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam dunia akademik, profesional, maupun kehidupan sehari-hari. Manajemen waktu dapat diartikan sebagai suatu proses dalam merencanakan, mengorganisasikan, mengalokasikan, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif dan efisien agar tujuan tertentu dapat tercapai dalam kurun waktu yang ditentukan. Manajemen waktu adalah teknik yang memungkinkan seseorang untuk mencapai produktivitas tinggi dengan memanfaatkan waktu secara maksimal. Dengan menerapkan manajemen waktu yang baik, seseorang dapat menyelesaikan tugasnya dengan lebih terstruktur, mengurangi stres, serta meningkatkan efisiensi dalam bekerja (Asmariansi & Islam, 2020).

Manajemen waktu bukan hanya sekadar membagi waktu untuk berbagai aktivitas, tetapi juga bagaimana seseorang menentukan prioritas dan menyeimbangkan berbagai tanggung jawab yang dimilikinya. Dalam konteks pekerjaan, manajemen waktu berkaitan erat dengan bagaimana seorang profesional mengelola waktu kerja untuk mencapai hasil yang optimal (Asmariansi & Islam, 2020). Dalam dunia keperawatan, terutama bagi perawat di ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD), manajemen waktu menjadi aspek penting yang menentukan kualitas pelayanan pasien. Jika perawat tidak mampu mengatur waktu dengan baik, maka dapat menyebabkan keterlambatan dalam tindakan medis, kesalahan dalam pemberian obat, hingga risiko kelelahan akibat beban kerja yang tinggi. Manajemen waktu yang baik dalam dunia keperawatan mencakup beberapa aspek, antara lain (Suwardi, 2020). (a) Pengaturan Prioritas Pasien, Pasien dengan kondisi yang lebih darurat harus mendapatkan penanganan terlebih dahulu.

Perawat harus memahami konsep triage, yaitu sistem pengelompokan pasien berdasarkan tingkat keparahan kondisinya. (b) Pengelolaan Shift Kerja, Perawat IGD biasanya bekerja dalam sistem shift kerja, yang dapat menyebabkan gangguan pola tidur dan kelelahan jika tidak dikelola dengan baik. Manajemen waktu yang baik membantu perawat untuk beradaptasi dengan jadwal kerja yang padat. (c) Pengurangan Kelelahan Akibat Beban Kerja Beban kerja yang tinggi tanpa manajemen waktu yang baik dapat meningkatkan risiko *burnout* pada perawat. Dengan mengelola waktu secara efektif, perawat dapat menghindari kelelahan yang berlebihan dan tetap memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien. (d) Pencatatan dan Dokumentasi yang Efisien.

Dokumentasi medis merupakan bagian penting dari pekerjaan perawat. Manajemen waktu yang baik membantu perawat dalam menyelesaikan pencatatan pasien secara tepat waktu tanpa mengorbankan kualitas pelayanan. Dalam konteks perawat di IGD, manajemen waktu yang baik sangat penting untuk memastikan bahwa setiap pasien mendapatkan perawatan yang optimal, mengurangi risiko kesalahan medis, serta mencegah kelelahan akibat beban kerja yang tinggi. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan (Suwardi, 2020).

2.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Manajemen Waktu

Manajemen waktu tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhinya. Faktor-faktor ini dapat berasal dari internal (diri individu sendiri) maupun eksternal (lingkungan sekitar atau organisasi). Pemahaman terhadap faktor-faktor ini sangat penting agar seseorang dapat mengidentifikasi hambatan dalam pengelolaan waktu dan mencari strategi yang tepat untuk mengatasinya (Suwardi, 2020). Beberapa faktor utama yang memengaruhi efektivitas seseorang dalam mengelola waktu diantaranya:

2.1.2.1 Beban Kerja (*Workload*)

Beban kerja yang tinggi sering kali menjadi tantangan utama dalam manajemen waktu. Seseorang yang memiliki terlalu banyak tugas atau tanggung jawab tanpa

pengelolaan yang baik akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaannya tepat waktu. (1) Dalam dunia keperawatan, khususnya di Instalasi Gawat Darurat (IGD), beban kerja yang tinggi adalah hal yang tidak dapat dihindari. Perawat harus menangani pasien dalam kondisi kritis, melakukan prosedur medis, mendokumentasikan data pasien, serta berkoordinasi dengan tim kesehatan lainnya. (2) Jika tidak ada sistem pengelolaan waktu yang baik, beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan tekanan mental dan fisik, sehingga meningkatkan risiko kelelahan kerja (burnout) serta mengurangi kualitas pelayanan terhadap pasien. (3) Untuk mengatasi beban kerja yang tinggi, perawat perlu menerapkan strategi prioritas kerja dan delegasi tugas kepada rekan kerja yang tersedia.

2.1.2.2 Kemampuan Menentukan Prioritas (*Prioritization Skill*)

Kemampuan menetapkan prioritas adalah aspek penting dalam manajemen waktu. Tidak semua tugas memiliki urgensi dan tingkat kepentingan yang sama, sehingga seseorang perlu mengetahui mana yang harus didahulukan dan mana yang dapat ditunda. Menurut Covey (2004) dalam bukunya *The 7 Habits of Highly Effective People* memperkenalkan Matriks Eisenhower, yaitu metode untuk mengelompokkan tugas berdasarkan urgensi dan kepentingannya: (1) Penting dan Mendesak → Harus segera diselesaikan (contoh: menangani pasien dengan kondisi kritis di IGD). (2) Penting tetapi Tidak Mendesak → Bisa direncanakan lebih lanjut (contoh: pelatihan keperawatan, penyusunan laporan). (3) Mendesak tetapi Tidak Penting → Bisa didelegasikan kepada orang lain (contoh: tugas administratif sederhana). (4) Tidak Mendesak dan Tidak Penting → Sebaiknya dihindari atau ditunda (contoh: bersosialisasi yang tidak produktif selama jam kerja). Dan dalam konteks perawat IGD, kemampuan menetapkan prioritas sangat penting agar tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan yang efisien dan menghindari penundaan dalam menangani pasien yang membutuhkan perhatian segera.

2.1.2.3 Perencanaan dan Pengorganisasian (*Planning and Organization*)

Perencanaan yang matang membantu seseorang dalam mengatur waktu dengan lebih efisien. Tanpa perencanaan yang baik, seseorang cenderung bekerja secara

tidak terstruktur dan rentan terhadap pemborosan waktu. (1) Dalam dunia keperawatan, perencanaan mencakup penyusunan jadwal kerja, persiapan peralatan medis sebelum tindakan, serta pembagian tugas dengan rekan kerja. (2) Perawat yang memiliki perencanaan kerja yang baik dapat menyelesaikan tugas lebih cepat dan menghindari stres akibat pekerjaan yang menumpuk. Adapun Teknik perencanaan yang sering digunakan meliputi: (1) Pembuatan daftar tugas harian (*to-do list*). (2) Penggunaan aplikasi atau kalender digital untuk mengatur jadwal. (3) Pembuatan catatan prioritas tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan. Perencanaan yang baik tidak hanya membantu meningkatkan produktivitas, tetapi juga mengurangi risiko kesalahan kerja, terutama dalam bidang medis yang membutuhkan ketelitian tinggi.

2.1.2.4 Disiplin dan Konsistensi (*Discipline and Consistency*)

Disiplin dalam menjalankan jadwal dan konsistensi dalam mengikuti perencanaan sangat berpengaruh terhadap efektivitas manajemen waktu. (1) Banyak individu memiliki rencana kerja yang baik, tetapi gagal dalam menjalankannya akibat kurangnya disiplin dan kebiasaan menunda pekerjaan (*prokrastinasi*). (2) Dalam keperawatan, disiplin sangat penting karena menyangkut keselamatan pasien. Perawat harus tepat waktu dalam memberikan obat, menjalankan prosedur medis, dan merespons kondisi darurat pasien. (3) Strategi untuk meningkatkan disiplin dalam manajemen waktu: (a) Menetapkan target waktu yang realistis dalam menyelesaikan tugas. (b) Menggunakan pengingat atau alarm sebagai pengingat jadwal. (c) Menerapkan sistem reward and punishment untuk meningkatkan motivasi dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal.

2.1.2.5 Gangguan dan Interupsi (*Distractions and Interruptions*)

Gangguan dari lingkungan sekitar dapat menghambat seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya tepat waktu. Contoh gangguan dalam lingkungan kerja perawat IGD: (1) Panggilan telepon mendadak yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. (2) Permintaan tugas dari rekan kerja yang tidak mendesak. (3) Lingkungan kerja yang bising, menyebabkan sulitnya fokus dalam dokumentasi

medis. Selain itu memiliki tujuan untuk mengatasi gangguan ini, perawat perlu menerapkan teknik manajemen waktu yang efektif, seperti: (1) Mengatur waktu khusus untuk menyelesaikan tugas administratif tanpa gangguan. (2) Menetapkan batasan komunikasi dengan rekan kerja agar tetap fokus. (3) Menggunakan teknik Pomodoro (bekerja dalam interval waktu tertentu, misalnya 25 menit bekerja, 5 menit istirahat) agar tetap fokus dalam bekerja.

2.1.2.6 Tingkat Stres dan Kesehatan Mental (*Stress and Mental Health*)

Seseorang yang mengalami stres atau memiliki kondisi mental yang tidak stabil cenderung lebih sulit dalam mengatur waktu secara efektif. (1) Dalam dunia keperawatan, stres dapat disebabkan oleh: (1) Tekanan kerja yang tinggi. (2) Keterbatasan tenaga medis. (3) Beban emosional akibat menangani pasien dengan kondisi kritis. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan: (a) Kesulitan dalam menentukan prioritas tugas. (b) Menurunnya daya konsentrasi dan produktivitas kerja. (c) Kelelahan mental yang berujung pada burnout. Adapun strategi untuk mengatasi stres dalam manajemen waktu: (1) Menerapkan teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam. (2) Mengatur waktu istirahat yang cukup antara shift kerja. (3) Memanfaatkan dukungan sosial dari rekan kerja atau keluarga untuk mengurangi beban mental.

2.1.2.7 Karakteristik Perawat

Karakteristik perawat ialah sejumlah faktor yang memengaruhi kinerja perawat. Karakteristik yang dimaksud digolongkan ke dalam sejumlah hal, dari mulai usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, serta lama bekerja (Smet, 2004 dalam Nurniningsih). (1) Usia, usia perawat pada dasarnya termasuk indikator menentukan kematangan pada tiap proses mengambil keputusannya, yang didasarkan atas pengalaman hidup. Karakteristik seorang perawat berdasarkan umur sangat berpengaruh terhadap kinerja dalam praktik keperawatan, dimana makin tua usia perawat, nantinya dalam mengemban tugas kerja makin mempunyai tanggung jawab dan pengalaman. Aspek tersebut tentu memengaruhi kepada makin baiknya kinerja perawat pada saat menjalankan praktik keperawatannya. (2) Jenis kelamin,

wanita dalam cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik, yang bisa memudahkan saat menjalin relasi ataupun komunikasi dengan pasien dan keluarga. Disisi lain pria mungkin lebih cenderung memiliki gaya komunikasi yang lebih langsung dan tegas. Wanita dan pria mungkin memiliki pengalaman yang berbeda dalam pekerjaan keperawatan, yang dapat memengaruhi karakteristik mereka sebagai perawat. Semua perawat terlepas dari jenis kelamin, mesti berkesempatan yang setara untuk berkembang dan memberikan kontribusi dalam pekerjaan keperawatan. (3) Tingkat pendidikan, tingkat pendidikan yang tinggi nantinya memberi pelayanan kesehatan yang baik. Bagi seorang perawat yang menjalankan profesinya sebagai perawat dalam bidang tertentu, untuk itu membutuhkan pendidikan yang sesuai agar dapat berjalan dengan baik dan profesional. Karakteristik keperawatan sebagai profesi antara lain memiliki pengetahuan yang melandasi keterampilan dan pelayanan serta pendidikan yang memenuhi standar. (4) Lama bekerja, semakin lama masa kerjua seseorang dalam bekerja maka semakin banyak pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya, hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kinerja seorang perawat. Lama bekerja seseorang dapat diketahui dari mulai awal perawar bekerja sampai saat berhenti atau masa sekarang saat masih bekerja dirumah sakit (Ervina Novi Susanti, 2013).

2.1.3 Jenis-jenis Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan keterampilan yang melibatkan pengelolaan waktu secara efektif agar tugas dan tanggung jawab dapat diselesaikan dengan efisien. Menurut Forsyth (2010) dalam bukunya *Successful Time Management*, manajemen waktu dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan pendekatan yang digunakan. Setiap individu memiliki gaya manajemen waktu yang berbeda, tergantung pada kebutuhannya, lingkungan kerja, serta tingkat disiplin yang dimiliki (Asmariansi & Islam, 2020). Beberapa jenis manajemen waktu yang umum digunakan yaitu:

2.1.3.1 Manajemen Waktu Berdasarkan Prioritas (*Priority-Based Time Management*)

Jenis manajemen waktu ini berfokus pada penentuan prioritas tugas berdasarkan urgensi dan kepentingannya. Dengan pendekatan ini, seseorang dapat menyelesaikan tugas yang paling penting terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas-tugas lain yang memiliki tingkat urgensi lebih rendah (Asmariansi and Islam 2020). Menurut Stephen R. Covey (2004) dalam bukunya *The 7 Habits of Highly Effective People*, pendekatan ini dapat diterapkan menggunakan *Matriks Eisenhower*, yang membagi tugas ke dalam empat kuadran: (a) Penting dan Mendesak – Harus segera dikerjakan. (b) Penting tetapi Tidak Mendesak – Harus direncanakan dengan baik. (c) Mendesak tetapi Tidak Penting – Bisa didelegasikan kepada orang lain. (d) Tidak Mendesak dan Tidak Penting – Bisa dihindari atau dikurangi. Dalam dunia keperawatan, perawat IGD sering menggunakan pendekatan ini dalam sistem triage pasien, di mana pasien dengan kondisi yang lebih kritis diberikan prioritas dalam perawatan.

2.1.3.2 Manajemen Waktu Berdasarkan Perencanaan (*Planning-Based Time Management*)

Pendekatan ini berfokus pada pembuatan rencana dan jadwal yang rinci untuk memastikan bahwa setiap tugas memiliki alokasi waktu yang jelas. Menurut Mancini (2003) dalam bukunya *Time Management*, perencanaan yang baik yaitu : (a) Membuat daftar tugas harian (*to-do list*) untuk mengatur pekerjaan yang harus dilakukan. (b) Menentukan jadwal kerja dengan menetapkan waktu khusus untuk setiap tugas. (c) Menggunakan alat bantu perencanaan seperti kalender digital atau aplikasi manajemen tugas (misalnya *Google Calendar*, *Trello*, atau *Asana*). Dalam konteks perawat IGD, perencanaan sangat penting dalam mengatur pemberian obat kepada pasien, penyelesaian dokumentasi medis, serta koordinasi dengan dokter dan tim medis lainnya.

2.1.3.3 Manajemen Waktu Berdasarkan Pengelolaan Gangguan (*Distraction-Based Time Management*)

Jenis manajemen waktu ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengurangi gangguan yang dapat menghambat produktivitas. Menurut Fiore (2006) dalam bukunya *The Now Habit*, salah satu penyebab utama ketidakefektifan dalam bekerja adalah terlalu banyak gangguan, seperti: (a) Panggilan telepon yang tidak mendesak. (b) Notifikasi media sosial yang mengganggu. (c) Percakapan tidak produktif dengan rekan kerja. Dalam dunia keperawatan, gangguan dapat berdampak besar, misalnya jika seorang perawat terganggu saat melakukan pencatatan medis, hal ini bisa menyebabkan kesalahan dalam pemberian obat atau perawatan pasien. Oleh karena itu, perawat harus memiliki strategi yang tepat untuk menghindari gangguan selama jam kerja.

2.1.3.4 Manajemen Waktu Berdasarkan Delegasi (*Delegation-Based Time Management*)

Pendekatan ini menekankan pada kemampuan untuk mendelegasikan tugas kepada orang lain guna mengurangi beban kerja yang berlebihan. Menurut Drucker (2007) semua tugas sendiri tanpa delegasi akan lebih rentan mengalami kelelahan dan kehilangan fokus pada tugas utama. Dalam manajemen waktu berbasis delegasi seseorang harus mampu menentukan : (a) Tugas yang harus dikerjakan sendiri (b) Tugas yang diberikan kepada orang lain (c) Cara memberikan instruksi yang jelas kepada rekan kerja. Dalam dunia keperawatan, delegasi tugas sering dilakukan dalam tim medis, misalnya perawat senior dapat mendelegasikan tugas administratif kepada perawat junior atau tenaga administrasi, sehingga dapat lebih fokus pada perawatan pasien yang membutuhkan perhatian lebih besar.

2.1.3.5 Manajemen Waktu Berdasarkan Fleksibilitas (*flexibility-Based Time management*)

Jenis manajemen waktu ini berfokus pada kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang tidak terduga. Menurut Blanchard dan Johnson (2003) dalam bukunya *The One Minute Manager*, fleksibilitas dalam manajemen waktu sangat

penting, terutama dalam pekerjaan yang memiliki dinamika tinggi, seperti bidang medis, keperawatan, atau layanan darurat. Dalam sistem ini, seseorang tidak hanya mengandalkan jadwal yang ketat, tetapi juga harus siap menyesuaikan rencana jika ada perubahan mendadak. Keuntungan dari pendekatan ini.

Membantu individu lebih siap menghadapi situasi tak terduga, mengurangi stres akibat perubahan yang terjadi di luar kendali, memungkinkan seseorang untuk tetap produktif dalam kondisi yang dinamis. Dalam dunia keperawatan IGD, fleksibilitas adalah hal yang sangat penting. Perawat harus siap menghadapi pasien darurat yang datang tiba-tiba, perubahan shift kerja, atau instruksi baru dari dokter, sehingga kemampuan beradaptasi sangat dibutuhkan.

2.1.4 Aspek – aspek / Indikator Manajemen Waktu

Aspek dalam manajemen waktu (Suwardi, SE, 2023), mencakup hal – hal berikut:

2.1.4.1 Menetapkan tujuan dan prioritas

Menetapkan tujuan merupakan langkah kunci dalam pengelolaan waktu. Dengan menentukan tujuan, individu dapat memfokuskan perhatian pada tugas yang akan dijalankan, meningkatkan fokus pada sasaran yang ingin dicapai, dan merencanakan pekerjaan dengan lebih efektif dalam batasan waktu yang ada.

2.1.4.2 Mekanika strategi manajemen waktu

Menganalisis perilaku membuat daftar tugas dan merencanakan aktivitas memerlukan evaluasi terhadap manfaat dan efektivitasnya dalam mencapai tujuan. Kedua hal tersebut dapat membantu individu mengelola waktu dan prioritas dengan lebih baik, serta mencapai hasil yang diinginkan.

2.1.4.3 Prefensi terhadap organisasi menganalisis

Kemampuan individu dalam menjaga lingkungan kerja yang tertib dapat dilakukan dengan mengamati perilaku, sikap, dan pengetahuan mereka terkait dengan kebersihan, ketertiban, dan keselamatan di tempat kerja.

2.1.4.4 Persepsi Kontrol Atas Waktu

Kemampuan individu untuk merasakan kontrol atas waktu mereka sendiri dan mengelola aktivitas mereka dengan efektif. Ini melibatkan evaluasi individu tentang kemampuan mereka untuk mengelola waktu, mengatasi hambatan, dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan baik.

2.1.5 Alat Ukur Manajemen Waktu

Untuk menilai efektivitas manajemen waktu, terdapat beberapa instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam berbagai penelitian dan evaluasi kerja. Menurut Macan (1994) dalam *Time Management Behavior Scale (TMBS)* (Suwardi, 2020). *Time Management Behavior Scale (TMBS)*. Alat ukur dalam penelitian ini yang digunakan terdiri dari 20 pertanyaan untuk manajemen waktu. Alat ukur ini dikembangkan oleh Macan (1994) untuk menilai kebiasaan seseorang dalam mengelola waktu. Terdiri dari beberapa dimensi utama, yaitu menetapkan tujuan, mekanika strategi manajemen waktu, prefensi terhadap organisasi menganalisis, persepsi kontrol atas waktu. Skala ini sering digunakan dalam penelitian akademik untuk mengukur efektivitas manajemen waktu di berbagai profesi, termasuk tenaga kesehatan.

2.2 Risiko Kelelahan Kerja

2.2.1 Definisi

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi fisiologis dan psikologis yang terjadi akibat tekanan kerja yang terus-menerus tanpa adanya waktu pemulihan yang cukup. Menurut Khairil Anwar (2020), kelelahan adalah suatu keadaan berkurangnya efisiensi dan ketahanan fisik maupun mental seseorang dalam melakukan pekerjaannya, yang dapat menyebabkan berkurangnya kapasitas kerja dan meningkatnya kemungkinan kesalahan dalam bekerja.

Kelelahan kerja pada perawat, terutama di ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD), merupakan fenomena yang sering terjadi akibat beban kerja yang tinggi dan

tuntutan pelayanan yang cepat serta tepat. Menurut Tarwaka (2015), kelelahan kerja terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kapasitas individu untuk menyelesaikannya, yang menyebabkan penurunan kinerja, gangguan konsentrasi, serta risiko kesalahan dalam pekerjaan.

Selain itu, kelelahan kerja dapat diklasifikasikan menjadi kelelahan fisik, mental, dan emosional. Kelelahan fisik berhubungan dengan aktivitas fisik yang terus-menerus tanpa istirahat yang cukup, sementara kelelahan mental terjadi akibat tingginya tuntutan kognitif dalam pekerjaan, seperti pengambilan keputusan yang cepat di IGD. Kelelahan emosional, di sisi lain, sering dialami oleh perawat yang harus menangani pasien dalam kondisi kritis dan menghadapi tekanan emosional dari keluarga pasien.

Menurut (Khairil Anwar, 2020), kelelahan kerja yang dibiarkan terus-menerus dapat berujung pada burnout, yaitu kondisi stres kerja kronis yang ditandai dengan kelelahan ekstrim, sikap sinis terhadap pekerjaan, serta menurunnya efektivitas dalam bekerja. Oleh karena itu, manajemen waktu yang baik serta pengelolaan stres yang tepat sangat diperlukan untuk mengurangi risiko kelelahan kerja pada perawat di IGD.

2.2.2 Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Risiko Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja pada perawat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan kerja, individu, maupun sistem manajemen rumah sakit. Beberapa faktor utama yang dapat memengaruhi tingkat kelelahan kerja meliputi:

2.2.2.1 Beban Kerja

Beban kerja yang tinggi merupakan salah satu penyebab utama kelelahan kerja pada perawat di IGD. Perawat sering kali harus menangani banyak pasien dalam waktu yang bersamaan, melakukan tindakan medis darurat, serta menghadapi tekanan untuk bekerja dengan cepat dan akurat. Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres fisik dan mental, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kelelahan kerja.

2.2.2.2 Jam Kerja dan Pola Shift

Jam kerja yang panjang dan sistem shift kerja yang tidak teratur dapat berdampak negatif pada pola tidur dan keseimbangan kehidupan kerja perawat., perawat yang bekerja dalam shift malam lebih rentan mengalami kelelahan dibandingkan mereka yang bekerja dalam shift pagi atau siang. Hal ini disebabkan oleh gangguan ritme sirkadian yang memengaruhi kualitas tidur dan pemulihan energi.

2.2.2.3 Kondisi Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja yang tidak ergonomis, seperti pencahayaan yang kurang baik, suhu ruangan yang tidak nyaman, dan kebisingan di ruang IGD, juga dapat berkontribusi terhadap meningkatnya kelelahan kerja. Selain itu, keterbatasan jumlah tenaga perawat dibandingkan dengan jumlah pasien yang harus ditangani dapat meningkatkan tekanan kerja dan mempercepat timbulnya kelelahan.

2.2.2.4 Stres Psikologis dan Emosional

Perawat di IGD sering menghadapi situasi darurat yang mengharuskan mereka untuk bertindak cepat dalam kondisi penuh tekanan. Selain itu, mereka juga harus berinteraksi dengan pasien yang mengalami kondisi kritis dan keluarga pasien yang sedang dalam kondisi emosional. Stres emosional yang berulang dapat menyebabkan kelelahan mental dan berujung pada burnout jika tidak ditangani dengan baik.

2.2.2.5 Faktor Individu

Setiap individu memiliki kapasitas fisik dan mental yang berbeda dalam menghadapi beban kerja. Faktor usia, status kesehatan, tingkat kebugaran, serta kemampuan dalam mengelola stres dapat memengaruhi tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh perawat, perawat dengan pola hidup sehat dan kebiasaan olahraga cenderung memiliki tingkat kelelahan yang lebih rendah dibandingkan dengan perawat yang kurang menjaga kesehatan fisik dan mentalnya.

2.2.2.6 Sistem Manajemen Rumah Sakit

Kebijakan manajemen rumah sakit juga berperan dalam menentukan tingkat kelelahan kerja perawat. Sistem manajemen yang tidak efektif, seperti kurangnya tenaga kerja, kurangnya dukungan dari atasan, serta ketidakseimbangan dalam pembagian tugas, dapat memperburuk kondisi kelelahan pada tenaga medis. Oleh karena itu, rumah sakit perlu memastikan adanya kebijakan yang mendukung kesejahteraan tenaga kesehatan, seperti pemberian waktu istirahat yang cukup, pengelolaan shift yang lebih baik, serta adanya program kesehatan mental bagi perawat.

Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan kerja, diharapkan pihak manajemen rumah sakit dan tenaga medis dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk mengurangi dampak negatif dari kelelahan kerja, sehingga kualitas pelayanan kesehatan tetap terjaga dengan baik.

2.2.3 Jenis – jenis Kelelahan Kerja

Menurut Asiva Noor Rachmayani (2015). Kelelahan kerja dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan dampaknya terhadap kondisi fisik, mental, dan emosional individu. Kelelahan kerja dapat dibagi menjadi tiga jenis utama, yaitu:

2.2.3.1 Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik terjadi ketika tubuh mengalami kelelahan akibat aktivitas fisik yang berlebihan atau berkepanjangan tanpa istirahat yang cukup. Perawat di ruang IGD sering kali harus berdiri dalam waktu lama, berpindah dari satu pasien ke pasien lain, serta melakukan tugas-tugas berat seperti mengangkat pasien atau memindahkan alat medis. Akumulasi beban fisik ini dapat menyebabkan nyeri otot, ketegangan sendi, dan penurunan kekuatan fisik secara keseluruhan. Tanda-tanda kelelahan fisik meliputi: Nyeri otot dan sendi, Penurunan kekuatan tubuh, Kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik yang sebelumnya mudah dilakukan, Kaki terasa berat dan sulit untuk bergerak. Jika kelelahan fisik tidak ditangani dengan baik, perawat bisa mengalami cedera kerja atau gangguan muskuloskeletal yang lebih serius

2.2.3.2 Kelelahan Mental

Kelelahan mental berkaitan dengan kelelahan kognitif yang terjadi akibat aktivitas berpikir yang berlebihan atau tuntutan mental yang tinggi. Perawat di IGD dituntut untuk berpikir cepat dalam mengambil keputusan yang berhubungan dengan nyawa pasien. Selain itu, mereka juga harus fokus terhadap berbagai prosedur medis dan administrasi dalam kondisi penuh tekanan. Tanda-tanda kelelahan mental meliputi, Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa, Reaksi yang lebih lambat dalam pengambilan Keputusan, Kesalahan dalam perhitungan dosis obat atau tindakan medis, Perasaan bingung dan sulit memahami instruksi jika kelelahan mental berlangsung dalam jangka panjang, dapat berakibat pada peningkatan risiko kesalahan medis dan menurunnya kualitas pelayanan kesehatan.

2.2.3.3 Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional terjadi ketika individu merasa terkuras secara emosional akibat tekanan kerja yang tinggi. Dalam lingkungan IGD, perawat harus berhadapan dengan pasien dalam kondisi kritis, keluarga pasien yang panik, serta situasi darurat yang menuntut ketenangan dan empati yang tinggi. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa adanya dukungan emosional yang memadai, maka perawat dapat mengalami kelelahan emosional. Tanda-tanda kelelahan emosional meliputi : Perasaan jenuh dan kehilangan motivasi terhadap pekerjaan, Mudah tersinggung atau marah terhadap pasien dan rekan kerja, Menjadi lebih sinis atau apatis terhadap kondisi pasien, Merasa putus asa dan tidak berdaya. Kelelahan emosional yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan burnout, yaitu kondisi stres kerja kronis yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang.

2.2.4 Aspek- aspek / Indikator Kelelahan Kerja

Indikator kelelahan kerja menurut IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*) dalam buku (Ikhrum Hardi, 2020) memiliki tiga aspek berikut :

2.2.4.1 Aspek Pelemahan Motivasi

Beberapa aspek pelemahan motivasi meliputi : mudah lupa yaitu perawat harus memutar ulang pekerjaan atau mencari informasi yang terlupakan, sehingga waktu

kerja menjadi tidak efisien, mudah lupa dapat menimbulkan rasa cemas dan tidak percaya diri, yang justru memperparah kelelahan mental dan menurunkan motivasi kerja dan ketidakmampuan mengatur waktu antara tugas, pencatatan, dan istirahat menyebabkan penumpukan pekerjaan, meningkatkan risiko kelelahan dalam tindakan medis, pencatatan, maupun komunikasi dengan waktu dan kondisi emosional yang tidak stabil membuat perawat sulit memberikan pelayanan yang optimal, baik secara teknis maupun emosional kepada pasien dan keluarga.

Merasa cemas yaitu perasaan cemas dapat mengganggu fokus dan konsentrasi perawat, sehingga meningkatkan risiko kelelahan dalam tindakan medis maupun pencatatan, perawat cemas cenderung ragu – ragu dalam mengambil keputusan, yang dapat memperlambat respon terhadap kondisi pasien yang membutuhkan penanganan cepat dan kondisi emosional yang tidak stabil membuat perawat sulit memberikan pelayanan yang optimal, baik secara teknis maupun emosional kepada pasien dan keluarga.

Kepercayaan diri berkurang yaitu perawat yang kepercayaannya menurun cenderung ragu dalam mengambil keputusan atau bertindak, sehingga respon terhadap kondisi pasien menjadi lambat, kurangnya keyakinan pada kemampuan diri sendiri dapat menyebabkan perawat sering memeriksa ulang pekerjaannya, mudah panik atau bahkan melakukan kesalahan dan kepercayaan diri rendah membuat perawat kurang optimal dalam memberikan pelayanan, baik secara teknis maupun emosional kepada pasien dan keluarga.

Lelah untuk berbicara yaitu perawat yang lelah untuk berbicara cenderung memberikan penjelasan singkat, kurang responsif, atau menghindari komunikasi, hal ini dapat menyebabkan miskomunikasi, kesalah pahaman, dan menurunkan kualitas pelayanan, kurangnya komunikasi yang efektif dapat meningkatkan risiko kelelahan dalam pemberian instruksi, pencatatan, atau koordinasi antara tim medis dan pasien dan keluarga mungkin merasa kurang diperhatikan atau tidak

mendapatkan informasi yang memadai, sehingga kepuasan terhadap pelayanan menurun.

Tidak berkonsentrasi yaitu kurangnya konsentrasi dapat menyebabkan kesalahan dalam tindakan medis, pemberian obat, pencatatan, ataupun komunikasi dengan tim, yang berisiko terhadap keselamatan pasien dan tidak berkonsentrasi membuat perawat sulit memberikan pelayanan yang optimal, baik secara teknis maupun emosional kepada pasien. Susuah berfikir yaitu berfikir berlebihan dapat menyebabkan perawat salah mengambil keputusan, lupa intruksi, atau salah dalam tindakan medis, yang berisiko terhadap keselamatan pasien, proses kerja menjadi lebih lambat karena perawat membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami proses atau menyelesaikan tugas.

2.2.4.2 Aspek kelelahan fisik

Beberapa aspek pelemahan fisik meliputi : Kaku dibahu yaitu kaku di bahu dapat membatasi gerakan perawat, membuat mereka sulit melakukan tugas-tugas yang membutuhkan kelincahan dan kekuatan fisik, kekakuan yang dibiarkan berlarut-larut dapat meningkatkan risiko cedera otot, nyeri sendi dan ketidaknyamanan fisik akibat kaku di bahu dapat mengganggu konsentrasi, memperlambat respon, dan menurunkan kualitas pelayanan kepada pasien IGD. Sesak Nafas yaitu Sesak nafas membuat perawat cepat lelah, sulit bergerak lincah, dan kurang optimal dalam menjalankan tugas-tugas yang membutuhkan tenaga ekstra, ketidaknyamanan akibat sesak nafas dapat meningkatkan risiko kesalahan dalam tindakan medis, pencatatan, atau komunikasi dengan tim.

Suara Serak yaitu Suara serak membuat perawat sulit berkomunikasi dengan jelas, sehingga pesan yang disampaikan kepada pasien, keluarga, atau tim medis tidak bisa tersampaikan dengan baik dan Ketidaknyamanan akibat suara serak dapat membuat perawat enggan berbicara, sehingga pelayanan kepada pasien menjadi kurang optimal. Tremor pada anggota badan yaitu tremor pada tangan atau anggota badan dapat mengganggu akurasi tindakan medis, seperti pemasangan infus,

pemberian obat, atau pencatatan data pasien, Getaran yang tidak terkendali membuat perawat lebih rentan melakukan kesalahan, yang dapat berdampak pada keselamatan pasien dan diri sendiri dan Tremor yang terus-menerus dapat menurunkan kepercayaan diri perawat dan membuat mereka merasa tidak mampu menjalankan tugas secara optimal.

Pening yaitu Pening dapat mengganggu fokus dan kewaspadaan perawat, sehingga meningkatkan risiko kesalahan dalam tindakan medis atau komunikasi dengan tim dan Ketidaknyamanan fisik akibat pening membuat perawat sulit memberikan pelayanan yang optimal, baik secara teknis maupun emosional kepada pasien. Nyeri dipunggung yaitu nyeri di punggung membatasi gerak perawat, membuat mereka sulit bergerak cepat atau melakukan tugas-tugas yang membutuhkan kekuatan fisik, sehingga produktivitas menurun, Jika dibiarkan, nyeri punggung dapat berkembang menjadi cedera muskuloskeletal yang lebih serius, seperti hernia diskus atau cedera saraf. Sakit di kepala yaitu sakit kepala mengganggu fokus dan konsentrasi perawat, sehingga meningkatkan risiko kesalahan dalam tindakan medis maupun pencatatan dan sakit kepala yang terus-menerus dapat memperlambat respons dan pengambilan keputusan dalam situasi kritis, sehingga membahayakan keselamatan pasien

2.2.4.3 Aspek Pelemahan Kegiatan

Lelah seluruh badan yaitu kelelahan akibat kerja yang dialami bisa menyebabkan ketidaknyamanan, dan kemungkinan mengurangi kepuasan serta penurunan kinerja yang ditunjukkan dengan berkurangnya produktifitas kerja, meningkatnya kesalahan dan ketidaknyamanan dalam melaksanakan pekerjaan. Mengantuk yaitu ketidakmampuan mengatur waktu antara tugas dan waktu istirahat menyebabkan waktu tidur perawat berkurang, memperparah rasa takut selama bertugas dan kurangnya waktu istirahat yang berkualitas menyebabkan perawat mudah pusing saat bekerja.

Berat di kaki yaitu rasa berat di kaki dapat mengurangi kecepatan dan kelincahan perawat dalam merespons situasi darurat, sehingga memperlambat penanganan

pasien dan ketidaknyamanan fisik akibat berat di kaki dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi kerja, sehingga berdampak pada kualitas layanan yang diberikan kepada pasien IGD. Berdiri tidak stabil yaitu Perawat yang sibuk sering kali lupa makan atau minum dengan cukup, sehingga tubuh kekurangan energi dan cairan, kondisi ini dapat memperparah kelelahan otot dan menurunkan kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan saat berdiri, perawat IGD dituntut untuk selalu siaga, sering berjalan cepat, berpindah tempat, dan berdiri dalam waktu lama tanpa jeda. Aktivitas ini menyebabkan otot-otot kaki dan tubuh bagian bawah mengalami kelelahan, sehingga kemampuan untuk menjaga keseimbangan menurun dan berdiri tidak stabil meningkatkan risiko perawat terjatuh, yang dapat menyebabkan cedera baik ringan maupun berat, serta mengganggu kelancaran pelayanan pasien. Berat di kepala yaitu rasa berat di kepala dapat mengganggu fokus dan konsentrasi perawat, sehingga menyebabkan risiko kesalahan dalam tindakan medis atau administrasi.

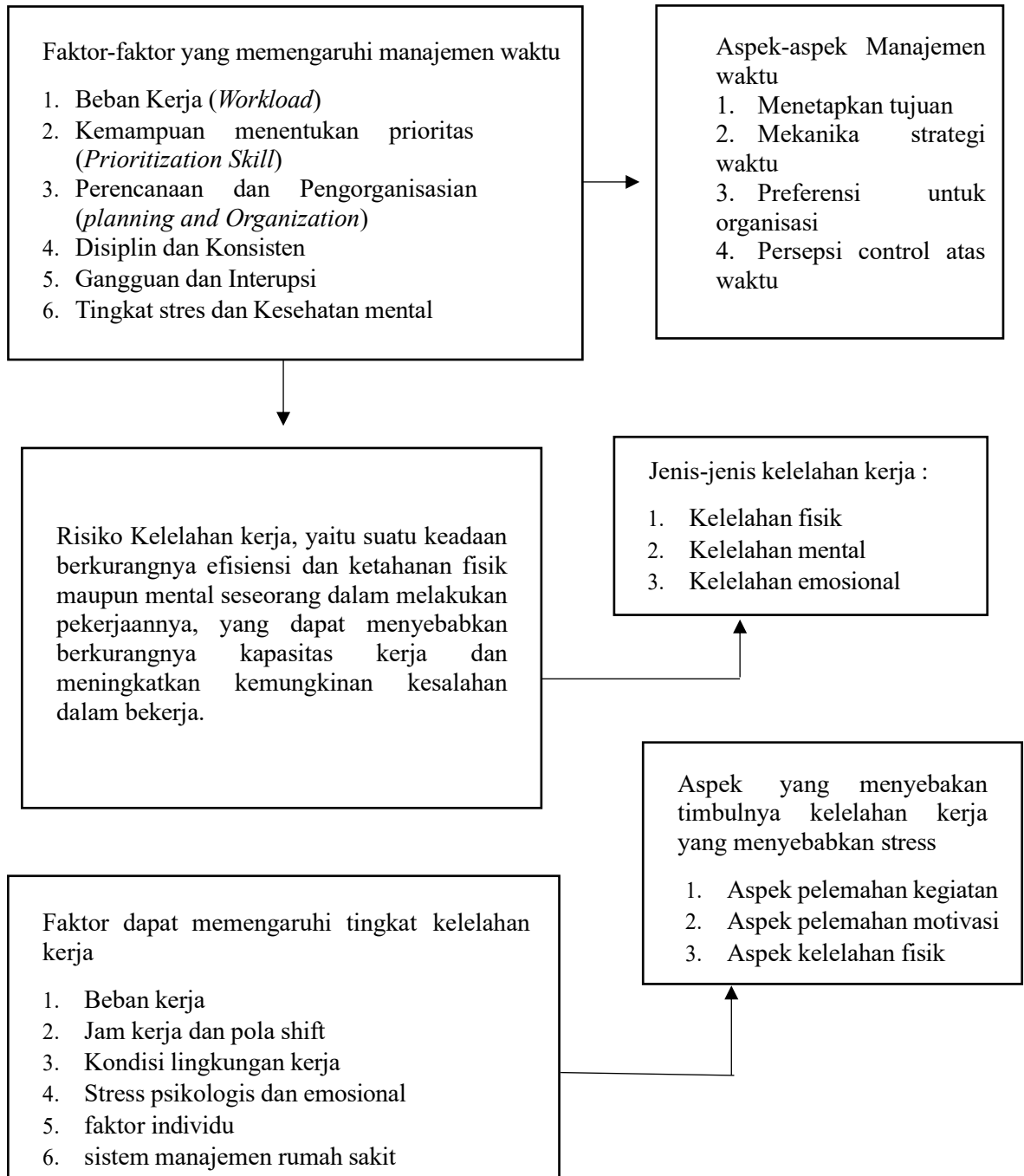
Keluhan ini membuat perawat menjadi lamban, kurang sigap, dan mudah lelah, sehingga menurunkan kualitas pelayanan kepada pasien. Pikiran Kacau yaitu perawat yang mengalami pikiran kacau cenderung sulit fokus, sehingga berisiko melakukan kesalahan dalam tindakan medis, pencatatan, atau komunikasi dengan tim dan ketidakmampuan mengatur waktu antara tugas, pencatatan, dan istirahat membuat pekerjaan menumpuk dan tekanan mental meningkat, hal ini memperparah kondisi pikiran kacau karena perawat merasa pesanan dan tidak mampu mengatur prioritas dengan baik.

Berat di bagian kelopak mata yaitu rasa berat di kelopak mata sering diikuti dengan rasa mabuk, sehingga perawat menjadi kurang fokus dan waspada saat bertugas, hal ini meningkatkan risiko kesalahan dalam tindakan medis maupun komunikasi dengan pasien dan tim dan ketidaknyamanan fisik akibat beratnya kelopak mata membuat perawat kurang optimal dalam memberikan pelayanan, baik secara teknis maupun emosional kepada pasien.

2.2.5 Alat Ukur Risiko Kelelahan Kerja

Untuk memahami sejauh mana kelelahan dialami oleh perawat di ruang IGD, diperlukan alat ukur yang valid dan reliabel. Alat ukur kelelahan kerja menurut IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*) meliputi pelemahan kegiatan, motivasi, gambaran kelelahan fisik (Ikhrum Hardi, 2020). Alat ukur dalam penelitian ini yang digunakan terdiri dari 15 pertanyaan untuk kelelahan kerja.

2.3 Kerangka Teori

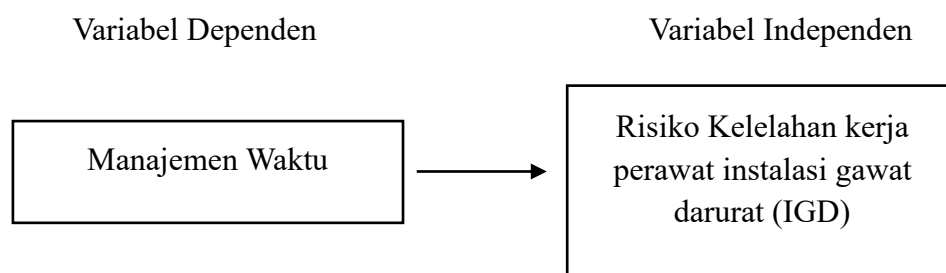


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Suwardi, 2023), (Anwar, 2019), (Santriyana et al., 2023), (Hamzah, 2019)

2.4 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dari sebuah penelitian adalah hubungan antara konsep yang ingin diminati atau diukur melalui penelitian yang akan di lakukan, (Sugiyono, 2020). konsep teori ini disusun secara sistematis berdasarkan teori yang sudah dijelaskan pada bagian tinjauan teori. Kerangka konsep digambarkan dalam bentuk skema berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis ialah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dikatakan sementara karena jawaban diberikan baru didasarkan pada teori (Sugiyono, 2020). Berdasarkan kerangka konsep dan teori yang dijelaskan, hipotesis yang diambil adalah:

- HA : Ada Hubungan Manajemen Waktu Dengan Risiko Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Gawat Darurat
- HO : Tidak Terdapat Hubungan Manajemen Waktu Dengan Risiko Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Gawat Darurat