HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: September, 29, 2025
Revised: December, 31, 2025
Available online: December, 31, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap

Amazia Lovenia Latuwael*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Paul Arthur Tennov Kawatu

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Amazia Lovenia Latuwael. *Email: amazialatuwael121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: Sleep quality is a factor that influences workers' physical condition. Poor sleep quality can lead to increased work fatigue.
Purpose: To determine the relationship between sleep quality and work fatigue among nurses in inpatient wards.
Method: This analytical survey study used a quantitative approach with a cross-sectional study design. The study was conducted from December to July 2025 at the Bethesda Evangelical Christian Church General Hospital in Minahasa (GMIM) in Tomohon. The sampling technique used purposive sampling and recruited 57 respondents. The instruments used were the Job Fatigue Feelings Questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Variables were measured through statistical analysis, both univariate and bivariate, using the Chi-Square test.
Results: The majority of respondents (46 respondents (80.7%) reported poor sleep quality, and 31 respondents (54.4%) were classified as having work fatigue. Based on the chi-square test results, the p-value was 0.042 (<0.05), indicating that Ho was rejected and Ha was accepted, indicating a relationship between sleep quality and work fatigue among nurses in inpatient wards.
Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and work fatigue among nurses, with a p-value of 0.042.

Keywords: Inpatient Wards; Nurses; Sleep Quality; Work Fatigue.

Pendahuluan: Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik pekerja. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada meningkatnya kelelahan kerja pekerja.
Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap.
Metode: Penelitian survei analitik dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional study*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember - Juli 2025 di Rumah Sakit Umum Gereja Masehi Injili di Minahasa (GMIM) Bethesda Tomohon. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dan didapatkan sebanyak 57 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) dan kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengukuran variabel melalui analisis statistik, diketahui secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square.
Hasil: Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 46 responden (80.7%) dan sebanyak 31 responden (54.4%) berada pada kategori lelah kerja. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh p-*value* sebesar 0.042 (<0.05), berarti Ho ditolak dan Ha diterima atau ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap.
Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada perawat dengan perolehan nilai p sebesar 0.042.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja; Kualitas Tidur; Perawat; Ruang Rawat Inap.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1653

PENDAHULUAN

Perasaan kelelahan pada pekerja merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh para pekerja juga merupakan fenomena psikososial. Perasaan kelelahan kerja ini sangat berpengaruh terhadap kejadian kelelahan kerja yang dimana terdapat hubungan antara gejala kelelahan dan perasaan kelelahan pada pekerja (Sulaeman, 2025). Gejala kelelahan terlihat dari penurunan kemampuan kerja yang disebabkan oleh faktor psikologis. Beberapa penyebab umum kelelahan meliputi monoton, intensitas dan durasi kerja mental dan fisik, kondisi lingkungan, kekhawatiran atau konflik, serta perasaan sakit (Sesrianty & Marni, 2021). Rasa lelah yang dialami secara berulang dapat menyebabkan seseorang menghentikan pekerjaannya atau memilih untuk beristirahat sejenak. Kelelahan yang dirasakan responden mencerminkan penurunan energi dalam menyelesaikan tugas-tugas. Berkurangnya tenaga untuk bergerak dapat berdampak pada penurunan kinerja, yang pada akhirnya akan memengaruhi produktivitas secara keseluruhan. Selain itu, kelelahan kerja juga berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan di tempat kerja, yang dapat merugikan baik tenaga kerja maupun pihak perusahaan (Supit, Kawatu, & Kalesaran, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), dalam model kesehatan yang dibuat hingga tahun 2020, diperkirakan bahwa gangguan psikis, seperti rasa lelah yang ekstrem yang dapat berujung pada depresi, akan menjadi penyebab kematian nomor dua setelah penyakit jantung (Ginting & Malinti, 2021). Sedangkan data dari *International Labour Organization* (ILO), hampir dua juta pekerja meninggal setiap tahun akibat kecelakaan kerja yang dipicu oleh kelelahan (Oksandi & Karbito, 2020). Hasil survei tahun 2020 menunjukkan bahwa hampir dua pertiga perawat (62%) mengalami kelelahan. Hal ini umum terjadi pada perawat muda, dengan 69% perawat berusia di bawah 25 tahun melaporkan kelelahan (American Nurses Association, 2024).

Perawat seringkali memiliki jadwal kerja yang tidak teratur karena adanya sistem shift, yang menyebabkan pola tidur mereka menjadi tidak konsisten. Perubahan ini berdampak pada menurunnya kualitas tidur, yang pada gilirannya memicu kelelahan kerja. Tidur yang kurang berkualitas juga dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, daya tahan tubuh yang melemah, serta hasil kerja yang kurang optimal. Oleh karena itu, tidur yang cukup sangat penting bagi perawat untuk menghindari kelelahan kerja (Dimkatni, Sumampouw, & Manampiring, 2020). Pada 44 perawat di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping, ditemukan variasi kondisi kualitas tidur dan kelelahan kerja yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut (Wijanarti & Anisyah, 2022).

Kualitas tidur diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga ia tidak mengalami rasa lelah, gelisah, mudah tersulut emosi, apatis, maupun lesu. Kualitas tidur yang buruk biasanya ditandai dengan munculnya lingkaran hitam di sekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap, mudah mengantuk, serta mata yang terasa perih (Wijanarti & Anisyah, 2022). Gangguan tidur yang paling umum dialami yaitu sering terbangun pada malam hari serta kesulitan untuk memulai tidur. Sementara itu, keluhan fisik yang lebih berat, seperti sesak napas atau batuk jarang ditemukan. Kondisi ini terjadi karena pekerja tidak dapat langsung tertidur, sehingga memerlukan waktu lebih lama untuk benar-benar terlelap (Munawarah & Mutthalib, 2024).

METODE

Penelitian survei analitik dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional study*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember - Juli 2025 di Rumah Sakit Umum Gereja Masehi Injili di Minahasa (GMIM) Bethesda Tomohon. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Ukuran sampel ditentukan dengan menggunakan rumus *Lemeshow* dengan populasi yang sudah diketahui dengan hasil perhitungan yang didapatkan yaitu sebanyak 57 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) dan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengukuran variabel melalui analisis statistik, diketahui secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square.

Kualitas tidur diukur berdasarkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang menilai tujuh komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari; responden dikategorikan memiliki kualitas tidur baik apabila skor total PSQI ≤5 dan kualitas tidur buruk

Amazia Lovenia Latuwael*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Paul Arthur Tennov Kawatu

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Amazia Lovenia Latuwael. *Email: amazialatuwael121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1653

apabila skor >5. Kelelahan kerja diukur menggunakan kuesioner alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2), yang menilai keluhan kelelahan fisik, mental, dan penurunan motivasi kerja; responden dikategorikan lelah apabila skor berada pada tingkat kelelahan sedang dan sangat lelah apabila skor menunjukkan tingkat kelelahan tinggi sesuai dengan pedoman penilaian KAUPK2.

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Demografi Responden (N= 57)

Variabel	Hasil	*p-value*
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(34.1±8.5)(20-56)	
20-24	7/12.3	
24-34	23/40.4	
35-44	20/35.1	
45-56	7/12.3	
Jenis Kelamin (n/%)		
Perempuan	55/96.5	
Laki-laki	2/3.5	
***Shift* (n/%)**		
Pagi	29/50.9	
Sore	10/17.5	
Malam	18/31.6	
Lama Bekerja (n/%)		
1-3 Tahun	46/80.7	
4-6 Tahun	11/19.3	
Kualitas Tidur		
Baik	11/19.3	**0.042**
Buruk	46/80.7	
Kelelahan Kerja		
Lelah	31/54.4	
Sangat Lelah	26/45.6	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan rata-rata umur responden adalah 34.1±8.5 tahun pada rentang usia 20–56 tahun, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 57 responden, dan *shift* kerja pagi sebanyak 29 responden (50.9%). Selain itu, mayoritas responden memiliki masa kerja 1–3 tahun sebanyak 46 responden (80.7%). Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 46 responden (80.7%) dan sebanyak 31 responden (54.4%) berada pada kategori lelah kerja. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh p-*value* sebesar 0.042 (<0.05), berarti Ho ditolak dan Ha diterima atau ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden merupakan wanita sebanyak 55 responden (96.5%), sedangkan responden pria hanya sebanyak 2 responden (3.5%). Hasil ini memiliki kesamaan namun juga menunjukkan perbedaan dengan penelitian lainnya yang melibatkan 44 responden, terdiri dari 30

Amazia Lovenia Latuwael*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Paul Arthur Tennov Kawatu

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Amazia Lovenia Latuwael. *Email: amazialatuwael121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1653

responden perempuan dan 14 responden laki-laki (Yulia & Yunashastuti, 2024). Selain itu, hasil ini juga sejalan dengan salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa dari total 57 responden, terdapat 51 perempuan (89.5%) dan 6 laki-laki (10.5%) (Surantri, Trisnawati, & Arfan, 2022). Dominasi perempuan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa jenis pekerjaan yang dilakukan lebih banyak melibatkan tenaga kerja wanita, yang mungkin memiliki perbedaan persepsi dan pengalaman dalam menghadapi kelelahan kerja dibandingkan laki-laki.

Sebagian besar responden memiliki usia produktif (24–44 tahun) yang mendominasi responden menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja berada dalam kondisi fisik yang relatif prima, namun tetap berisiko mengalami kelelahan kerja terutama jika beban kerja tinggi atau jam kerja tidak teratur. Usia produktif sangat penting dalam konteks kelelahan kerja karena pekerja yang masih berada dalam usia produktif cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dan kemampuan adaptasi kerja yang lebih tinggi. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan terjadinya kelelahan, terutama jika durasi kerja panjang, atau pola kerja tidak teratur. Sebagian besar responden berada pada usia 17–25 tahun, yaitu sebanyak 25 responden (50%) yang juga masuk dalam kategori usia produktif (Susanti & Yanti, 2024).

Jika dilihat dari pembagian *shift* kerja, diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja pada *shift* pagi sebanyak 29 orang (50.9%). Sistem kerja shift yang tidak tetap ini dapat memengaruhi pola tidur, terutama pada mereka yang bekerja di malam hari karena terganggunya ritme sirkadian dan kualitas tidur pekerja. Seluruh responden memiliki masa kerja lebih dari satu tahun, menunjukkan bahwa mereka telah memiliki pengalaman dan pemahaman terhadap lingkungan kerja yang cukup. Mayoritas responden memiliki masa kerja antara 1-3 tahun, Masa kerja yang panjang dapat meningkatkan kemampuan adaptasi, namun juga bisa menyebabkan akumulasi kelelahan jika tidak dikelola dengan baik.

Setelah dilakukan penelitian pada perawat di ruang rawat inap, terlihat bahwa sebagian besar perawat masih memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa waktu istirahat yang dimiliki belum sepenuhnya dimanfaatkan untuk beristirahat dengan baik. Kesempatan istirahat yang ada sering kali digunakan oleh aktivitas lain yang tidak mendukung pemulihan tubuh, sehingga meskipun tersedia waktu luang, kualitas tidur yang diperoleh tetap kurang optimal.

Banyak perawat mengalami kualitas tidur yang buruk (Hamel, Rompas, & Doda, 2018). Masalah kualitas tidur buruk kerap terjadi di kalangan tenaga keperawatan (Zahra, Sumardiyono, & Sari, 2024). Kesamaan temuan tersebut memperlihatkan bahwa persoalan kualitas tidur tidak hanya disebabkan oleh padatnya sistem kerja, tetapi juga oleh kurangnya pemanfaatan waktu istirahat secara bijak. Dapat dipahami bahwa kualitas tidur yang buruk pada perawat merupakan masalah yang konsisten terjadi di berbagai tempat. Hal ini menegaskan perlunya perhatian lebih terhadap manajemen waktu istirahat perawat, sebab tidur yang berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan, stamina, serta kinerja mereka dalam memberikan pelayanan kepada pasien (Akbar & Irawati, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada perawat di ruang rawat inap, diketahui bahwa seluruh perawat yang menjadi responden mengalami kelelahan kerja. Temuan ini memperlihatkan bahwa kelelahan merupakan masalah yang umum dan hampir tidak dapat dipisahkan dari aktivitas kerja perawat, terutama dalam lingkungan rumah sakit yang memiliki intensitas pelayanan tinggi. Kondisi tersebut menegaskan bahwa kelelahan kerja masih menjadi permasalahan yang cukup serius, khususnya bagi tenaga kesehatan seperti perawat yang bekerja dalam sistem shift. Sistem kerja bergilir ini pada dasarnya menuntut perawat untuk tetap siaga selama 24 jam pelayanan, namun di sisi lain dapat mengganggu pola tidur, serta waktu istirahat yang seharusnya diperlukan untuk pemulihan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan di Puskesmas Unaaha, yang melaporkan bahwa sekitar 40–50% perawat mengalami kelelahan kerja (Lagu, Wahyuni, & Joegjiantoro, 2024). Kelelahan tersebut umumnya dikaitkan dengan tingginya tuntutan pekerjaan, sistem kerja yang padat, serta tekanan psikososial yang dihadapi oleh tenaga keperawatan. Kesamaan temuan ini memperkuat bukti bahwa kelelahan kerja pada perawat merupakan persoalan yang perlu mendapatkan perhatian serius, karena tidak hanya berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan perawat itu sendiri, tetapi juga dapat memengaruhi mutu pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat kelelahan kerja perawat. Kondisi kualitas tidur yang buruk membuat tubuh tidak mendapatkan kesempatan

Amazia Lovenia Latuwael*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Paul Arthur Tennov Kawatu

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Amazia Lovenia Latuwael. *Email: amazialatuwael121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1653

untuk pulih secara optimal, sehingga berdampak pada munculnya rasa lelah, saat bertugas. Temuan ini menguatkan pemahaman bahwa kualitas tidur yang tidak baik menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kelelahan kerja pada perawat. Hasil analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai p = 0.001 (p < 0.05) (Tareluan, Bawotong, & Hamel, 2016). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap kelas. Temuan tersebut menegaskan bahwa kualitas tidur yang tidak baik secara langsung berdampak pada munculnya kelelahan kerja, terutama pada tenaga keperawatan yang harus menjalankan sistem kerja bergilir dengan intensitas pelayanan yang tinggi. Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada perawat ruang rawat inap jiwa di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan, Kota Makassar (Panghestu, Jayadi, Yulianto, & Prasetyo, 2024). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa masalah kualitas tidur yang buruk pada perawat bukan hanya terjadi di satu lokasi penelitian, melainkan merupakan fenomena umum di kalangan tenaga keperawatan (Maya, Ruru, Astari, Pelleng, Manganguwi, & Kalesaran, 2025).

Perawat dengan kualitas tidur yang kurang baik cenderung mengalami gangguan pemulihan fisik, yang pada akhirnya menimbulkan rasa lelah saat bekerja. Kondisi ini penting untuk diperhatikan karena kelelahan yang berlangsung secara berkelanjutan tidak hanya berisiko terhadap kesehatan perawat, tetapi juga dapat berdampak pada menurunnya mutu pelayanan yang diberikan kepada pasien. Adanya kesamaan temuan ini, semakin kuat bukti bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kelelahan kerja pada perawat. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kualitas tidur yang buruk pada perawat bukan hanya terkait dengan keterbatasan waktu, tetapi lebih kepada bagaimana waktu istirahat tersebut digunakan. Ketika waktu istirahat tidak benar-benar dimanfaatkan untuk tidur, tubuh kehilangan kesempatan untuk melakukan pemulihan yang seharusnya, sehingga meningkatkan risiko timbulnya kelelahan kerja. Oleh karena itu, disiplin dalam mengatur waktu istirahat menjadi penting untuk membantu perawat menjaga kualitas tidur dan mengurangi potensi kelelahan saat bekerja (Prakoso, Setyaningsih, & Kurniawan, 2018).

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap (p-value 0.042).

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. N., & Irawati, F. E. (2023). Pengaruh Penerapan Shift Kerja Terhadap Motivasi Kerja Dan Produktivitas Kinerja Pada Karyawan. *Jurnal Bisnis Digital Dan Sistem Informasi*, *4*(2), 35-40.

American Nurses Association. (2024). What is nurse burnout? How to prevent it. *American Nurse Enterprise*.

Dimkatni, N. W., Sumampouw, O. J., & Manampiring, A. E. (2020). Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit?. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, *1*(1), 009-014.

Ginting, N. B., & Malinti, E. (2021). Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di bangsal rawat inap rumah sakit Advent Bandar Lampung. *Nutrix Journal*, *5*(1), 34-38.

Hamel, R. S., Rompas, R. M., & Doda, V. D. (2018). Hubungan antara beban, masa kerja dan shift kerja dengan gangguan pola tidur pada perawat di ruangan rawat inap rumah sakit umum GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, *6*(2), 1-1o.

Lagu, E. Y., Wahyuni, I. D., & Joegjiantoro, R. (2024). Pengaruh faktor internal dan faktor eksternal terhadap kelelahan kerja karyawan konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(4), 12157-12165.

Maya, A., Ruru, J., Astari, V., Pelleng, D., Manganguwi, S., & Kalesaran, A. (2025). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, *4*(1), 01-05.

Amazia Lovenia Latuwael*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Paul Arthur Tennov Kawatu

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Amazia Lovenia Latuwael. *Email: amazialatuwael121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1653

Munawarah, S., & Mutthalib, N. U. (2024). Kualitas Tidur Dan Asupan Energi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Sulawesi Selatan. *Window of Public Health Journal*, *5*(5), 613-620.

Oksandi, H. R., & Karbito, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat Di RSUD dr. H. BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, *1*(1).

Panghestu, W. K. P., Jayadi, H., Yulianto, B., & Prasetyo, A. (2024). Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perawat di RSUD Kota Madiun Tahun 2023. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, *5*(1), 35-38.

Prakoso, D. I., Setyaningsih, Y., & Kurniawan, B. (2018). Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di institusi kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(2), 88-93.

Sesrianty, V., & Marni, S. (2021). Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *1*(4), 675-684.

Sulaeman, E. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Puskesmas Unaaha. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, *4*(2), 105-111.

Supit, M. I. A. L., Kawatu, P. A., & Kalesaran, A. F. (2021). Hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada petugas llaj dinas perhubungan kota manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, *10*(3).

Surantri, F., Trisnawati, E., & Arfan, I. (2022). Determinan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD DR. Soedarso Pontianak. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *5*(7), 796-801.

Susanti, N. K., & Yanti, R. (2024). Hubungan Shift Kerja, Kualitas Tidur dan Asupan Energi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bidang Produksi (Studi di PT. Q Kalimantan). *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, *16*(1), 61-69.

Tareluan, D. G., Bawotong, J., & Hamel, R. (2016). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma Rsup Prof Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, *4*(2), 112484.

Wijanarti, H. L., & Anisyah, T. D. A. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap Kelas 3 di RS PKU Muhammadiyah Gamping. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 6-12.

Yulia, A., & Yunashastuti, R. (2024). Hubungan antara shift kerja, kualitas tidur dan durasi kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit umum daerah muhammad sani kabupaten karimun. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, *3*(2), 100-109.

Zahra, C. S. S. A., Sumardiyono, S., & Sari, Y. (2024). Hubungan beban kerja fisik dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda di PT Iskandartex Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *12*(1), 16-27.

Amazia Lovenia Latuwael*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Paul Arthur Tennov Kawatu

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Amazia Lovenia Latuwael. *Email: amazialatuwael121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1653