

## Hubungan *Shift* dan *Non Shift* Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Bagian Rawat Inap dan Poli Anak RSUD Ciamis

Restu Dhiya Ulhaq Setiawan \*, Caecelia Makaginsar, Purnomo

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

dhiyarestu@gmail.com, caecelia@gmail.com, poerkesja@gmail.com

**Abstract.** Nurses at RSUD Ciamis work under both shift and non-shift systems. Shift work may increase the risk of stress due to biological rhythm disruptions, high workload, and limited rest periods. This study aims to analyze the relationship between shift and non-shift work systems and the level of work-related stress among nurses in the inpatient and pediatric outpatient departments of RSUD Ciamis. The research employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 35 nurses were selected using total sampling based on inclusion and exclusion criteria. Stress levels were measured using Robbins' Job Stress Scale, and the relationship between work systems and stress was analyzed using the Fisher Exact test. Among the 35 nurses studied, 27 (77%) worked under the shift system, while 8 (23%) worked non-shift. Most nurses experienced moderate work-related stress, with 20 nurses (57.1%) falling into this category. Bivariate analysis revealed a significant relationship between shift and non-shift work systems and stress levels ( $p = 0.011$ ;  $p < 0.05$ ). The findings indicate that shift work is significantly associated with higher stress levels among nurses at RSUD Ciamis. Work-related stress can negatively affect nurses' performance, including reduced concentration and service quality. This study recommends effective stress management and improved work system arrangements to enhance nurses' well-being and healthcare service quality.

**Keywords:** *Nurses, Shift Work Systems, Work-Related Stress.*

**Abstrak.** Perawat di RSUD Ciamis bekerja dalam sistem shift dan non-shift. Shift kerja dapat meningkatkan risiko stres akibat gangguan ritme biologis, beban kerja tinggi, dan waktu istirahat yang terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara sistem kerja shift dan non-shift dengan tingkat stres kerja perawat di bagian rawat inap dan poli anak RSUD Ciamis. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 35 perawat dipilih menggunakan *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tingkat stres diukur menggunakan Robbins' Job Stress Scale, dan hubungan antara sistem kerja dengan stres dianalisis menggunakan uji Fisher Exact. Dari 35 perawat yang diteliti, 27 orang (77%) bekerja dalam sistem shift, sedangkan 8 orang (23%) bekerja non-shift. Sebagian besar perawat mengalami stres kerja dalam kategori sedang, yaitu 20 orang (57,1%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sistem kerja shift dan non-shift dengan tingkat stres kerja ( $p = 0,011$ ;  $p < 0,05$ ). Temuan menunjukkan bahwa sistem kerja shift berhubungan signifikan dengan tingkat stres kerja perawat di RSUD Ciamis. Stres kerja dapat berdampak negatif pada kinerja perawat, termasuk penurunan konsentrasi dan kualitas pelayanan. Penelitian ini merekomendasikan perlunya manajemen stres yang efektif serta perbaikan dalam pengaturan sistem kerja untuk meningkatkan kesejahteraan perawat dan kualitas pelayanan kesehatan.

**Kata Kunci:** *Perawat, Shift, Stres kerja.*

## A. Pendahuluan

Rumah sakit biasanya menerapkan shift dan non shift kerja untuk tenaga kerja perawat, yang terdiri dari shift pagi, shift siang, dan shift malam. Perawat yang menerapkan shift kerja ini yaitu perawat yang bertugas pada rawat inap dengan waktu kerja 24 jam dan perawat yang non shift yaitu bekerja dibagian poliklinik dengan waktu kerja 7 jam. (1)

Hari kerja biasa atau non-shift/shift perawat poliklinik adalah hari kerja yang dilakukan secara teratur pada waktu yang telah ditentukan yang tidak terikat dengan ketentuan waktu kerja, sedangkan shift rotasi dapat dilakukan lebih dari satu kali untuk memenuhi jadwal 24 jam sehari.(2) Perawat yang melakukan pekerjaan non shift bisa memberikan waktu luang yang baik bagi kehidupan keluarga serta kehidupan sosialnya tidak dibatasi, sementara perawat yang melakukan pekerjaan secara shift dapat mengganggu hubungan sinkron antara jam internal tubuh dan lingkungan yang mengakibatkan munculnya permasalahan kesehatan salah satunya stres.(2)

Stres kerja adalah gangguan pada pikiran dan tubuh yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di lingkungan tersebut. Stres kerja terjadi dikarenakan adanya tuntutan kerja yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya, yang dapat menyebabkan berbagai macam respon, seperti reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku.(3)

Pengaruh shift kerja pada perawat dapat mempengaruhi kondisi psikologis, biologis dan kehadiran sosial, hal tersebut muncul karena ritme harian perawat terganggu, yang menyebabkan masalah dengan pola makan, tidur, maupun kerja. Stres kerja yang dialami perawat sangatlah memberikan kerugian terhadap dirinya serta instansinya sebab menyebabkan mereka merasa lelah, cemas, bersikap kasar, tekanan darah mengalami peningkatan, kepercayaan diri menurun, ketidakpuasan pada pekerjaan meningkat serta produktifitas kerja menurun. Stres kerja dapat berdampak negatif pada kinerja perawat, seperti menurunkan konsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk, apatis, keletihan, kecelakaan kerja, dan kurangnya asuhan keperawatan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kurangnya produktivitas organisasi. Stres juga dapat menyebabkan sakit kepala, kemarahan, penurunan fungsi otak, kuping yang tidak efektif, dan masalah hubungan kerja.(4)

*Al Qur'an memandang stres sebagai cobaan dan ujian dari Allah SWT, gejala stres seperti munculnya emosi, takut, sedih dan marah, Allah SWT dalam al-Qur'an juga memberikan tuntunan bagaimana mengatasi stres, yaitu dengan cara kita harus selalu sabar, beribadah kepada Allah (laksanakan shalat 5 waktu), dan berpikir positif serta optimis. Sabar dan shalat dijelaskan dalam surat Al Baqarah ayat 153 yang berbunyi :*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Berdasarkan uraian diatas, bahwa penelitian ini sejalan dengan SDGs No.3 Kesehatan yang baik dan kesejahteraan (*good health and well-being*), maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tentang “Hubungan Shift dan Non Shift Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Bagian Rawat Inap dan Poli Anak RSUD Ciamis”. Penelitian ini bertujuan Untuk menilai hubungan antara shift dan non shift kerja dengan stres kerja pada perawat, dalam penelitian ini adalah perawat di RSUD Ciamis. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah mengetahui sistem kerja shift dan non shift kerja perawat di RSUD Ciamis, mengetahui stres kerja perawat di RSUD Ciamis, menganalisis hubungan shift dan non shift kerja dengan Stres Kerja di RSUD Ciamis. Subjek dalam penelitian ini adalah perawat Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) di Kabupaten Ciamis.

## B. Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah perawat Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) di Kabupaten Ciamis. Sampel penelitian ini diambil dari populasi terjangkau (studi populasi) dengan metode pengambilan *total sampling* yaitu mengambil seluruh sampel yang sesuai berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Besar sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 35 orang perawat. Perawat yang bekerja di ruang rawat inap anak berjumlah 27 orang sedangkan perawat yang bekerja di poli anak berjumlah 8 orang. Subjek dalam penelitian ini adalah perawat Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) di Kabupaten Ciamis.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah perawat tetap RSUD Ciamis, perawat umur 25-55 tahun, perawat yang bekerja dibagian ruang inap anak dan poliklinik anak, perawat yang bersedia mengikuti penelitian dengan membuat informed consent. Kriteria eksklusi penelitian ini meliputi perawat yang sedang cuti atau sakit sehingga tidak hadir saat pengambilan data, perawat yang bekerja selain dari ruang anak, perawat yang sedang magang.

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Data didapatkan dengan cara pengambilan data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan melalui seperangkat pertanyaan dalam kuesioner mengenai beban pekerja shift dan non shift, data sekunder diperoleh dari Rumah sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Ciamis mengenai data perawat dan data terkait perawat yang termasuk kedalam shift dan non shift.

Definisi operasional pada penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu Shift dan non shift kerja perawat, variabel terikat yaitu tingkat stres kerja perawat. Shift kerja adalah sistem pengaturan waktu kerja yang memanfaatkan waktu secara keseluruhan, yaitu bergantian antara kelompok kerja dengan yang lain. Non Shift kerja adalah Pekerja yang dalam melakukan pekerjaannya tidak terikat dengan pembagian waktu kerja. Stres kerja merupakan tingkat reaksi individu terhadap lingkungan dalam menghadapi situasi mengancam atau membahayakan yang dapat dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan dari sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial. Stres kerja dinilai dengan kuisisioner *Robbins' Job Stress Scale* yang menilai aspek Fisiologis, psikologis, perilaku.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan dilanjutkan dengan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran umum variabel penelitian yang akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Setelah itu dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk menguji hipotesis hubungan antara shift dan non shift kerja dengan stres kerja perawat menggunakan uji *chi square* ( $\chi^2$ ), namun jika syarat *chi square* ( $\chi^2$ ) tidak terpenuhi akan digantikan uji alternatif *fisher exact test*. Lalu dilanjutkan dengan perhitungan koefisien kontingensi untuk mengetahui kekuatan hubungannya. Seluruh proses perhitungan akan menggunakan program IBM SPSS versi 26.0 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Penelitian ini menerapkan prinsip etik penelitian di bidang kesehatan sebagai upaya untuk melindungi hak responden dan peneliti selama penelitian. Hak tersebut meliputi prinsip etik menghargai keputusan (*respect for person*), prinsip menjaga kerahasiaan (*Beneficience – Non Maleficience*), prinsip adil (*justice*). Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, Nomor: 2/KEPK-Unisba/VIII/2024.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut hasil dari Distribusi Frekuensi Shift dan Non Shift Kerja ditampilkan dalam tabel 1

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Gambaran Shift dan Non Shift Kerja

Pembagian Kerja	Frekuensi (N=35)	Persentase
Shift	27	77%
Non Shift	8	23%

Dari tabel 1 tersebut sebagian besar perawat bekerja dalam pembagian shift yakni 27 orang (77%) dari 35 perawat.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Gambaran Stres Kerja

Stres Kerja	Frekuensi (N=35)	Persentase
Stres Ringan	15	42.9%
Stres Sedang	20	57.1%
Stres Berat	0	0.0%

Dari hasil perhitungan pada tabel 2 tersebut dapat dilihat bahwa secara keseluruhan, mayoritas perawat berada pada kriteria stres sedang yang berjumlah 20 orang (57,1%) dari 35 perawat.

**Tabel 3.** Hubungan Shift dan non shift dengan Stres Kerja Perawat

Sistem Shift	Stres Kerja			Total	p Value
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat		
<b>Shift</b>	n	8	19	0	27
	%	29.6%	70.4%	0.0%	100.0%
<b>NonShift</b>	n	7	1	0	8
	%	87.5%	12.5%	0.0%	100.0%
<b>Total</b>	n	15	20	0	35
	%	42.9%	57.1%	0.0%	100.0%

Pada Tabel 3 terlihat bahwa dari 27 orang perawat sistem kerja shift, mayoritas sebanyak 19 orang (70,4%) memiliki stres sedang.

Berdasarkan hasil uji fisher exact diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,011 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05. Artinya, shift dan non shift berhubungan sangat signifikan dengan stres kerja perawat. Hal ini mengindikasikan bahwa perawat yang bekerja dalam sistem shift memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan non shift. Maka dengan demikian ini mengartikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara shift dan non shift dengan stres kerja perawat dapat dibuktikan (hipotesis penelitian diterima).

Hasil gambaran Shift dan Non Shift Kerja pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar perawat bekerja dalam pembagian shift yakni 27 orang (77%) dari 35 perawat.

Pekerja shift memiliki pembagian yang jelas untuk para pekerja, bekerja dari rentan waktu tertentu dan berlibur di waktu yang ditentukan. Waktu libur yang ada di rancang untuk istirahat, dapat digunakan untuk kegiatan rekreasi, perawatan diri, atau mengurus keluarga. Selain karena waktu sudah terjadwal, pekerja shift sering kali menambah pekerjaan lain sebagai penambah penghasilan. Pembagian berdasarkan shift juga memudahkan perusahaan untuk membagi waktu pekerja secara merata juga menggaji pekerja.(5) Bahkan apabila perusahaan menerapkan shift variabel maka pekerja memungkinkan untuk menyesuaikan jadwal istirahat dengan jadwal kerja. Shift variabel adalah salah satu metode penggunaan kerja shift yang memungkinkan dengan menambah jumlah slot waktu kerja dan menempatkan lebih banyak staf saat jam sibuk, sehingga beban kerja individu akan berkurang.(6)

Kerja shift terutama shift malam akan mengakibatkan perubahan rutinitas kerja harian sehingga dapat meningkatkan risiko mengalami gangguan ritme sirkadian, yaitu jam biologis tubuh yang mengatur fungsi fisiologis sesuai siklus siang dan malam. Perawat sendiri merupakan pekerja yang sering bekerja dalam pembagian shift dan menghadapi berbagai resiko psikologis, fisiologis, risiko kesalahan kerja, dan penurunan kualitas kerja.(7) Biasanya ritme bangun tidur tubuh terkoordinasi dengan siklus siang malam, jadwal makan, dan rutinitas sosial. Pada pekerja shift yang melibatkan jam kerja yang rotasi atau berbeda dari jam kerja pagi dan siang akan menyebabkan ketidakseuaian antara waktu kerja dengan fungsi fisiologis serta perilaku tubuh.(8)

Gangguan ini akan berdampak buruk pada kesehatan perawat karena pada pekerja shift akan mengakibatkan siklus istirahat dan aktivitas yang tidak teratur, seperti dapat menyebabkan insomnia, kualitas tidur menurun, penurunan kemampuan bekerja, konsentrasi menurun, kelelahan otot, stres kerja dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.(8)

Penelitian ini telah sejalan dengan penelitian milik Min dkk. yang menunjukkan dari 272 subjek, 146 diantaranya adalah perawat yang bekerja secara shift (53,6 %). Dan hanya 126 perawat yang bekerja non shift (46,3%).(9) Tahghighi Dkk. menyatakan hal yang serupa dimana sejumlah 1495 subjek terdiri dari 1046 pekerja shift dan 449 pekerja non shift, yang artinya dominasi penelitian ini adalah pekerja shift.(10) Penelitian yang dilakukan di Turki milik Geniş dkk. menunjukkan dominasi subjek oleh pekerja shift sejumlah 110 (50,2%) dari total subjek 219.(11)

Dari hasil perhitungan pada tabel 2 tersebut dapat dilihat bahwa secara keseluruhan, mayoritas perawat berada pada kriteria stres sedang yang berjumlah 20 orang (57,1%) dari 35 perawat. Perawat memiliki peran penting dalam sistem perawatan kesehatan, dimana mereka harus memberikan layanan langsung kepada pasien secara 24 jam, namun pekerjaan ini seringkali menyebabkan tekanan yang tinggi baik secara fisik maupun mental, beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres pada perawat yaitu : beban kerja yang tinggi, jam kerja yang panjang serta dukungan sosial yang tidak memadai.(12) Tuntutan dan kebutuhan pelayanan kesehatan pasien yang terus meningkat dan harus berkualitas mengakibatkan para perawat untuk bertindak secara profesional, sehingga tanggung jawab perawat sangat besar terkait keselamatan pasien, sehingga setiap orang tingkat stres nya dapat berbeda.(13)

Stres yang dialami perawat dapat disebabkan karena banyak hal, seperti jam kerja yang panjang, jadwal kerja yang tidak teratur, tekanan waktu dalam menyelesaikan tugas, memenuhi kebutuhan pasien yang beragam dan kompleks. Gangguan psikologis yang mungkin terjadi ditandai dengan harga diri rendah (*low self-esteem*), kelelahan (*fatigue*) bahkan gangguan tidur dan gangguan pola makan (*sleep/appetite disturbances*). Stress berkepanjangan tentunya dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, penurunan sistem kekebalan tubuh, migrain dan nyeri otot sampai kelelahan kronis.(14)

Faktor penyebab stres yang dialami oleh perawat RSUD Ciomis disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya dilihat dari aspek fisiologis perawat sering mengalami pusing, kekakuan pada otot atau leher, kualitas tidur menurun dan mudah mengalami kelelahan. Dari aspek Psikologis sering mengalami sulit berkonsentrasi, mudah tegang dan sering mengalami cemas. Dari aspek perilaku dihasilkan bahwa perawat tidak dapat mengontrol emosi, malas untuk pergi bekerja dan keinginan untuk merokok.

Kesehatan mental yang buruk di kalangan perawat dapat mengganggu kinerja profesional mulai dari kemampuan menghadapi tuntutan pekerjaan menurun dan menurunnya kualitas perawatan pasien dan efektivitas layanan kesehatan, penyebab stress pada perawat ini bersumber dari berbagai hal. Beban kerja fisik yang tinggi, jam kerja panjang dan keterbatasan staf dan hubungan interpersonal yang kompleks.(15) Selain itu, merawat pasien termasuk menangani penyakit serius atau kematian, tekanan keuangan dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial baru juga kurangnya keterampilan profesional atau pengetahuan keperawatan sama-sama menginduksi terjadinya stress pada perawat.(16)

Penelitian ini telah sesuai dengan penelitian Badil dkk. Dimana masing-masing stress dikategorikan menjadi ringan, sedang dan berat. Penelitian yang melibatkan 265 perawat, mengungkapkan dominasi tingkat stress berada di kategori stress sedang dengan jumlah 105 perawat (39,62%), 67 perawat mengalami stres ringan (25,28%) dan 93 lainnya mengalami stress berat (35,09%).(17) Chaudhari dkk. dalam studi yang serupa di India, dari total 97 perawat menemukan bahwa perawat yang mengalami stres ringan mencapai 51.5% , 34% lainnya mengalami stress sedang, dan 2.10% mengalami stress berat.(18)

Pada Tabel 4.3 terlihat bahwa dari 27 orang perawat sistem kerja shift, mayoritas sebanyak 19 orang (70,4%) memiliki stres sedang.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Syalsabila Yasinta Nurlisari (2023) yang meneliti tentang “Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap Di RS Muhammadiyah Lamongan” menyatakan bahwa dari 118 perawat, terdapat 57 orang (48,3%) mengalami stres sedang, hal ini dikarenakan beberapa faktor, salah satu contoh dari faktor tersebut adalah pada shift malam karena dapat mengurangi waktu yang bisa digunakan untuk beristirahat atau kurangnya berinteraksi sosial sehingga mempengaruhi keseimbangan kerja.(19)

Begitupun hasil penelitian Nurul Qalbi Salsabila (2022) yang meneliti tentang “Masa Kerja dan Shift Kerja dalam Hubungannya dengan Stres Kerja pada Perawat Instalasi Rawat Inap di RSUD Dr. H. Chasan Boesoirie Ternate Maluku Utara Tahun 2022” menyatakan bahwa dari 81 perawat, terdapat 60 orang (74,1%) yang bekerja pada shift malam beresiko mengalami stres kerja, hal ini dikarenakan pada shift malam bekerja berlangsung selama 12 jam, dengan waktu istirahat yang tidak memadai, hal ini dapat mengurangi perawat untuk beristirahat secara cukup.(20)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayu Anisa Maranden (2023) yang meneliti tentang “Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura” Menyatakan bahwa dari 98 perawat, terdapat 41 orang mengalami stres dan paling banyak bekerja pada shift malam sekitar 54%, hal ini disebabkan karena banyak tugas dan tidak seimbang antara pasien serta perawat yang bekerja pada pembagian shift.(21)

Hasil penelitian ini berbeda dengan peneliti Nursalam yang meneliti “Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Dan *Circadian Rhythm* Perawat” menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara shift kerja dengan stres kerja, dikarenakan terdapat ada hubungan yang harmonis antar perawat sehingga keharmonisan ini mengurangi tingkat stres perawat.(22)

Dalam melakukan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan pada saat melakukan penelitian maupun saat pengumpulan data yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, diantaranya adalah jarak yang cukup jauh antara peneliti dengan lokasi penelitian, yaitu RSUD Ciamis. Sehingga peneliti harus bergantung pada bantuan pihak rumah sakit dan pembagian kuesioner dilakukan secara terbatas karena hanya dilakukan pada satu waktu, sehingga tidak memungkinkan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres kerja pada perawat yang bekerja pada shift pagi, siang dan malam.

#### **D. Kesimpulan**

Simpulan dalam penelitian ini adalah Shift dan non shift kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja perawat di Bagian Rawat Inap dan Poli Anak RSUD Ciamis. Dengan kata lain sistem shift dan nonshift yang diberlakukan pada seorang perawat dapat mempengaruhi stres kerjanya secara signifikan.

#### **Ucapan Terimakasih**

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur RSUD Ciamis beserta seluruh jajaran perawat yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian ini. Kontribusi berharga yang telah diberikan, baik melalui waktu, kesediaan untuk mengisi kuesioner, maupun keterbukaan dalam berbagi informasi, sangat membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

#### **Daftar Pustaka**

- Citra RW, Wahyudi T, Rahmawati R. Analisa beban kerja mental pada perawat di rumah sakit XYZ menggunakan metode NASA-TLX. *Jurnal Teknik Industri*, Fakultas Teknik, Universitas Tanjungpura, Pontianak .
- Fajar Satriani N, Saranani M. Perbedaan tingkat stres kerja antara shift pagi, sore dan malam pada perawat rawat inap ruangan lavender dan mawar di RSUD kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan [Internet]*. 2021;1(2). Available from: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>
- Rhamdani Indah, Wartono Magdalena. Hubungan antara shift kerja, kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan [Internet]*. 2019;2(3). Available from: <http://dx.doi.org/10.18051/JBiomedKes.2019.v2.104-110>
- Masty Amirah A, Agustini T, Keperawatan I, Masyarakat K. Pengaruh shift kerja terhadap stres kerja perawat instalasi rawat inap isolasi. *Window of Nursing Journal*. 2022;03(01):57–65.
- Shen J, Dicker B. The impacts of shiftwork on employees. *The International Journal of Human Resource Management*. 2008 Feb;19(2):392–405.

- Inoue M, Takano M, Ueno C, Moei M, Morimatsu Y, Matsumoto Y, et al. Advantages of the Variable Shift System, and Effective Use of Break Time to Better Support the Work Engagement of Nurses on Extended Day Shifts. *Kurume Med J*. 2018 Dec 31;65(4):155–68.
- Rosa D, Terzoni S, Dellafiore F, Destrebecq A. Systematic review of shift work and nurses' health. *Occup Med (Chic Ill)*. 2019 Jun 24;69(4):237–43.
- Galasso L, Mulè A, Castelli L, Cè E, Condemi V, Banfi G, et al. Effects of Shift Work in a Sample of Italian Nurses: Analysis of Rest-Activity Circadian Rhythm. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Aug 8;18(16):8378.
- Min A, Kang M, Hong HC. Sickness Presenteeism in Shift and Non-Shift Nurses: Using the Fifth Korean Working Conditions Survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar 21;18(6):3236.
- Tahghighi M, Brown JA, Breen LJ, Kane R, Hegney D, Rees CS. A comparison of nurse shift workers' and non-shift workers' psychological functioning and resilience. *J Adv Nurs*. 2019 Nov 1;75(11):2570–8.
- Geniş B. Factors Affecting Mental Status and Effects of Shift Working System in Healthcare Workers. *J Psychiatr Nurs*. 2020;
- Rohita T, Permana DNS. Hubungan Manajemen Stres dengan Kinerja Perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Keperawatan Galuh [Internet]*. 2024 Aug 3;6(2):125. Available from: <https://jurnal.unigal.ac.id/JKG/article/view/15514>
- Mazelda Fuzi. Tingkat Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Jiwa : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. 2022;10:345–54.
- Maharaj S, Lees T, Lal S. Prevalence and Risk Factors of Depression, Anxiety, and Stress in a Cohort of Australian Nurses. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Dec 27;16(1):61.
- Sharma P, Davey A, Davey S, Shukla A, Shrivastava K, Bansal R. Occupational stress among staff nurses: Controlling the risk to health. *Indian J Occup Environ Med*. 2014;18(2):52.
- Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Gloe D, Thomas L, Papatheasiou I V., Tsaras K. A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health*. 2017 Sep 3;26(5):471–80.
- Severity of Stress in Nurses Everyday Life in Karachi, Pakistan. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*. 2017 Mar 30;16(01):62–7.
- Chaudhari A, Mazumdar K, Motwani Y, Ramadas D. A profile of occupational stress in nurses. *Annals of Indian Psychiatry*. 2018;2(2):109.
- Yasinta Nurliarsari S, Inayah Z, Sutarjo A, Ari Bowo E. Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap Di RS Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Medika Malahayati*. 2023;7(3).

- Qalbi Nurul. Work Period and Work Shifts Associated with Work Stress in Inpatient Nurses at Dr. H. Chasan Boesoirie Ternate North Maluku Year 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*. 2023;5(1).
- Maranden AA, Irijayanti A, Wayangkau EC. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*. 2023 Jun 1;22(2):221–8.
- Nursalam, Sunarno A, Fitriyah R. Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Dan Circadian Rhytm Perawat.
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, Julia Hartati. Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran [Internet]*. 2023 Jul 31;25–30. Available from: <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRK/article/view/1915>
- Tania Kusumawardhani, Yuniarti. Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Keluhan Gigi dan Mulut pada Tendik Laki-laki Universitas X. *Jurnal Riset Kedokteran*. 2022 Jul 9;61–6.